BEST SELLER



حَديث السّكونْ

ترجمة

د. محمد ياسر حسكي و بسام عبدي



NATHEER AHMAD

حديث السكون

Stillness Speaks

حديث السكون

إكهارت تول

ترجمة د. محمد ياسر حسكي وبسام عبدي

تدقيق: لينا الزيق

StillnessSpeaks Original English language edition published by A New World Library، a division of Whatever Publishing Inc.



رأس بيروت المنارة شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت لبنان تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-978-53-6

إكهارت تول

حَديث السّكونْ

ترجمة

د. محمد ياسر حسكي

باسم عبادي



المحتويات

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

ملاحظات

المقدمة

لا يمتلك المعلم الروحي الحقيقي أيّ شيءٍ يُعلّمه من خلال المعنى المألوف للكلمة، وليس لديه أيّ شيء يُعطيك إيّاه أو يُضيفه إليك، مثل معلوماتٍ جديدة ومعتقدات أو قواعد السلوك.

إنَّ الوظيفة الوحيدة لمُعلّم كهذا هي مساعدتك في إزالة ما يفصلك عن حقيقة مَن تكوّن بالفعل وما تعرفه مسبقًا داخل عمق كينونتك. إنَّ المُعلّم الروحي موجود هناك كي يكشف ويُظهر لك بُعد العمق الداخلي الذي هو السلام أيضًا.

إذا جئت إلى المعلم الروحي أو هذا الكتاب باحثًا عن أفكارٍ محفّزة أو نظريات أو معتقدات أو نقاشات فكريّة، فإنّك سوف تُصاب بالإحباط. بكلماتٍ أُخرى، إذا كنت تبحث عن غذاءٍ للفكر، فلن تجده، وسوفَ تفقد الجوهر الأهمّ للتعاليم، وتفقد

جوهر هذا الكتاب الذي ليس موجودًا في الكلمات بل في داخلك. من الجيد تذكّر ذلك، والشعور به بينما تستمع.

إنَّ الكلمات ليست سوى علامات إرشاديّة، ولا يُمكن إيجاد ما تُشير إليه في عالم الفكر بل في بُعدٍ أعمق داخل نفسك، وهو أوسع نطاقًا من الفكر على نحوٍ غير محدود. إنَّ السلام الحيويّ النابض بالحياة هو أحد سمات ذلك البُعد. هكذا، وفي أي وقتٍ تشعر فيه بنشوء السلام الداخلي بينما تستمع، إعلم أنَّ الكتاب يقوم بعمله ويُنجز وظيفته بوصفه مُعلّمًا لك. إنّه يُذكّرك بمَن تكون ويُشير نحو طريق العودة إلى المنزل.

هذا ليس كتابًا موجودًا من أجل أن تتمّ قراءته من الغلاف إلى الغلاف ثمّ يُوضع جانبًا، بل عليك أن تعيش معه. التقطه كثيرًا، والأهمّ من ذلك، ضعه جانبًا على نحو متكرر، أو قُم بإمضاء المزيد من الوقت في حمله أكثر من قراءته. سوف يشعر العديد من القرّاء على نحوٍ طبيعي بميلٍ إلى التوقّف عن القراءة بعد كلّ فصل، وسوف يميلون إلى أخذ استراحة، وإلى التمعّن، وأن يُصبحوا ساكنين. من المفيد دائمًا والأكثر أهمية التوقّف عن القراءة عوضًا عن الاستمرار فيها. اسمح للكتاب أن يقوم بعمله، ويقوم بإيقاظك من بساتين التفكير المشروط والمتكرر القديمة.

يُمكن رؤية تكوين هذا الكتاب بوصفه إحياءً للعصر الحالي المُتعلّق بأقدم شكل للتعاليم الروحية المسجّلة، في «سوترا» الهند القديمة. إنَّ السوترا هي نقاط إشارة قوية إلى الحقيقة في صيغة

الأقوال المأثورة أو المقولات قصيرة مع القليل من التحسين المفاهيمي. إنَّ الفيدا والأوبنيشاد هما أوائل التعاليم المقدّسة المسجّلة في شكل السوترا، بما في ذلك كلمات «بوذا». عندما تمّ أيضًا إخراج أقوال وقصص «السيد المسيح» الرمزية من السياق السردي، كان بالإمكان اعتبارها سوترا، بما في ذلك التعاليم العميقة المتضمّنة في التاو تي تشينج، كتاب الحكمة الصينية القديم.

تكمن ميّزة السوترا في إيجازها. إنّها لا تقوم بتشغيل الذهن المفكّر أكثر ممّا هو ضروري. إنَّ ما لا تقوله، بل فقط ما تُشير إليه، هو أكثر أهميّةً ممّا تقوله.

تُشبه السوترا أسلوب الكتابات في هذا الكتاب، الأمر الذي تمّ الإشارة إليه على نحوٍ بارز في الفصل الأول «الصمت والسكون»، الذي يحتوي فقط على موجز مداخل الكتاب. يحتوي هذا الفصل على جوهر الكتاب بأكمله، ورُبّما ما يحتاجه بعض القرّاء، أما الفصول الأُخرى فهي موجودة هناك من أجل أولئك الذين يحتاجون إلى المزيد قليلاً من العلامات الإرشادية.

على نحوٍ مشابه تمامًا للسوترا القديمة، فإنَّ الكتابات المتضمّنة داخل هذا الكتاب مُقدّسة وخرجت من حالة الوعي التي قد نُسمّيها السكون. مع ذلك، على عكس تلك السوترا، فإنّ هذه الكتابات لا تنتمي إلى أيّ دين واحد أو تقاليد روحية، ولكنّها متاحة على نحوٍ فوري للإنسانيّة جمعاء.

يُوجد أيضًا إحساس إضافي بالاستعجال هنا، فلم يعُد تحوّل الوعي البشري بعد الآن رفاهيّة إن جاز التعبير، ومتاحًا فقط لعدد قليل من الناس، أو الأشخاص المنعزلين، بل أصبح ضرورة مُلحّة إذا لم يرغب الجنس البشري بتدمير نفسه. في الوقت الحاضر، إنّ الاختلال الوظيفي للوعي القديم ونشوء الوعي الجديد كلاهما متسارعان. تكمن المفارقة في أنّ الأمور تُصبح أسوأ وأفضل في الوقت نفسه، على الرغم من أنّ السوء أكثر وضوحًا لأنه يُحدث الكثير من الضجّة.

يستخدم هذا الكتاب بالطّبع كلماتٍ تُصبح أفكارًا في ذهنك خلال عمليّة القراءة أو الاستماع، ولكنّ هذه الأفكار ليست أفكارًا عاديّة، متكرّرة وصاخبة وأنانيّة، تُطالب بالانتباه. إنّ الأفكار الموجودة في هذا الكتاب تُشبه تمامًا جميع المُعلّمين الروحيين الحقيقيين والسوترا القديمة، فهي لا تقول: «انظر إلي»، بل «انظر إلى ما هو أبعد مني». لأنّ هذه الأفكار خرجَت من السكون، فهي تمتلك القدرة، القدرة على إعادتك إلى السكون نفسه الذي نشأت منه. إنّ ذلك السكون هو أيضًا السلام الداخلي، كما أنّ السلام والسكون هما بجوهر كينونتك. إنّه السكون الذي سوف يُنقذ ويُحوّل العالم.

الفصل الأول

الصمت والسكون

عندما تخسر التواصل مع السكون الداخلي، فإنَّك تخسر التواصل مع نفسك.

عندما تخسر التواصل مع نفسك، فإنَّك تفقد نفسك داخل العالم.

إنَّ إحساسك الأعمق بالنفس، وبمَن تكون حقًا، غير قابل للانفصال عن السكون.

هذه هي «أنا أكون» التي هي أعمق من الإسم والشكل.

إنَّ السكون هو طبيعتك الجوهرية. ما هو السكون؟ إنَّه المساحة الداخلية أو الوعي الذي يتمّ فيه إدراك الكلمات في هذه الصفحة ويُصبح أفكارًا. لن يكون هناك إدراك وأفكار وعالم، دون ذلك الوعي.

أنت هو ذلك الوعي المتنكّر في هيئة شخص.



إنَّ الشيء المكافئ للضجيج الخارجي هو ضجيج التفكير الداخلي، والشيء المكافئ للصمت الخارجي هو السكون الداخلي.

عندما يكون هناك بعض الصمت حولك، اِستمع إليه. هذا يعني أن تُلاحظه فقط. أعطه انتباهًا. يقوم الاستماع إلى الصمت بإيقاظ بُعد السكون في داخلك، لأنَّه من خلال السكون فقط يُمكنك أن تكون واعيًا بالصمت. انظُر إلى ذلك في لحظة الانتباه إلى الصمت حولك، هكذا، أنت لا تقوم بالتفكير، أنت واعٍ، ولكنَّك لا تُفكّر.

~

عندما تُصبح واعيًا بالصمت، يكون هناك مباشرةً تلك الحالة من اليقظة الساكنة الداخلية. أنت حاضر. لقد خرجتَ من آلاف السنوات المرتبطة بالتكيّف البشري الجمعي.

~

انظُر إلى شجرة أو زهرة، أو نبات. دع وعيك يستقرّ عليها. كم هي ساكنة، كم هي متجذّرة على نحوٍ عميق في الوجود. اِسمح للطبيعة أن تُعلّمك السكون.

عندما تنظر إلى الشجرة وتُدرك سكونها، سوف تُصبح ساكنًا. إنّك تتصل بها عند مستوى عميقٍ جدًا. إنّك تشعر

بالاتّحاد مع ما تُدركه داخل السكون ومن خلاله. إنّ استشعار اتّحاد نفسك مع كلّ الأشياء هو الحُبّ.

إنّ الصمت مفيد، لكنَّك لا تحتاج إليه من أجل أن تجد السكون. حتّى عندما يكون هناك ضجّة، تستطيع أن تكون واعيًا بالسكون الذي يقبع تحت الضجيج، والمساحة التي تنشأ منها الضجّة. تلك هي مساحة الإدراك الصافي الداخلية، أي الوعي في حدّ ذاته.

تستطيع أن تُصبح واعيًا بالوعي بصفته خلفية جميع أنواع إدراكاتك الحسيّة، كلّ تفكيرك. إنّ الوعي بالوعي هو نشوء السكون الداخلي.

إنَّ أي ضجّة مزعجة يُمكن أن تكون مفيدةً مثل الصمت. كيف؟ من خلال التخلّي عن مقاومتك الداخلية للضجّة، والسماح لها أن تكون كما هي، يأخذك هذا القبول أيضًا إلى عالم السلام الداخلي، الذي هو السكون.

عندما تتقبّل هذه اللحظة كما هي على نحوٍ عميق، مهما كان الشكل الذي تتّخذه، فإنّك تكون ساكنًا، وتكون في حالة سلام.

انتبه إلى الفجوة، الفجوة بين فكرتين، المساحة الصامتة، والقصيرة بين الكلمات في المحادثة، بين العلامات الموسيقيّة في البيانو أو آلة الفلوت، أو الفجوة بين الشهيق والزفير.

عندما تنتبه إلى الفجوات، يُصبح الوعي بـ «شيءٍ ما» هو الوعي فقط. ينشأ الوعي الصافي اللاشكلي من داخلك ويستبدل التماهي مع الشكل.

إنَّ الذكاء الحقيقي يعمل على نحوٍ صامت، فالسكون هو المكان الذي يُوجد فيه الإبداع وحلول المشكلات.

~

هل السكون هو فقط غياب الضجّة والمحتوى؟ كلا، إنَّه الذكاء في حدّ ذاته، والوعي الكامن الذي يُولد منه كلّ شكل. كيف يُمكن أن يكون ذلك منفصلاً عمّن تكون؟ يأتي الشكل الذي تعتقد أنَّه أنت من ذلك الوعي ويتمّ دعمه من خلاله.

إنَّه جوهر جميع المجرّات وأوراق العشب، جميع الأزهار، الأشجار، الطيور، وجميع الأشكال الأُخرى.

~

إنَّ السكون هو الشيء الوحيد في هذا العالم الذي ليس له شكل، ولكن حسب ذلك، لن يكون شيئًا حقًا، كما أنَّه ليس من هذا العالم.

عندما تنظر إلى شجرة أو كائن بشري، مَن الذي ينظر؟ إنَّه شيء أعمق من الشخص. إنَّ الوعي ينظر إلى إبداعه. يُقال في الإنجيل إنَّ الإله خلق العالم ورأى أنَّه كان جيّدًا. هذا ما تراه عندما تنظر من خلال السكون دون وجود الفكر.

هل تحتاج إلى المزيد من المعرفة؟ هل المزيد من المعلومات، أو الحواسيب الأسرع، المزيد من التحليل العلمي أو الفكري، سوف يُنقذ العالم؟ أليست الحكمة هي ما تحتاجه البشري بشدّة في هذا الوقت؟

لكن ما هي الحكمة وأين يُمكن إيجادها؟ تأتي الحكمة مع القدرة على أن تكون ساكنًا. اُنظر واستمع فقط، وليس هناك حاجة إلى المزيد. إنَّ كونك ساكنًا وناظرًا ومستمعًا، هو أمر يقوم بتفعيل الذكاء غير التصوّري في داخلك. اِسمح للسكون أن يقوم بتوجيه كلماتك وأفعالك.

الفصل الثاني

ما وراء الذهن المفكر

حالة الإنسان: ضائع في الأفكار.

~

يُمضي معظم الناس حياتهم بأكملها مسجونين داخل حدود أفكارهم. إنّهم لا يذهبون أبدًا أبعد من إحساس النفس الضيق، الشخصي، ذهني الصنع، والذي هو مشروط بواسطة الماضي.

يُوجد في داخلك، كما في كلّ كائن بشري بُعد وعي أعمق بكثيرٍ من الفكر. إنّه الجوهر الأهمّ لِمَن تكون. وقد نُسمّيه الحضور، الإدراك، الوعي المطلق. إنّه «السيد المسيح» في الداخل ضمن التعاليم القديمة، أو طبيعة بوذا الخاصة بك.



إنَّ إيجاد ذلك البُعد يُحرّرك والعالم من المعاناة التي تُوجّهها إلى نفسك والآخرين عندما تكون «الأنا المزيفة الصغيرة» ذهنيّة الصنع هي كلّ ما تعرفه ويُدير حياتك. لا يُمكن أن يأتي الحُبّ، البهجة، التوسّع الإبداعي، والسلام الداخلي الدائم إلى حياتك إلا من خلال بُعد الوعي المطلق ذلك.

إذا كنت تستطيع حتّى بين الحين والآخر إدراك الأفكار التي تعبر من خلال ذهنك بوصفها أفكارًا فقط، إذا كنتَ تستطيع مشاهدة أنماطك الذهنية والعاطفية، التفاعلية بينما تحدث، عندها سوف يكون ذلك البُعد قد انبثق مسبقًا في داخلك بوصفه الوعي الذي تحدث فيه الأفكار والعواطف، تلك المساحة الداخلية السرمديّة التي يتكشّف فيها محتوى حياتك.

يمتلك تدفّق التفكير زخمًا ضخمًا يستطيع بسهولة سحبك معه. تتظاهر كلّ فكرة أنّها مهمّة كثيرًا، وهي تُريد لفت انتباهك إليها على نحوٍ تام.

يُوجد هنا تمرين روحيّ جديد من أجلك، لا تأخذ أفكارك على محمل الجد.

~

كم من السهل بالنسبة إلى الناس أن يصبحوا عالقين في سجونهم المفاهيميّة.

يقوم الذهن البشري من خلال الرغبة في أن يعرف ويفهم ويتحكّم، بإساءة فهم آرائه ووجهات نظره على أنها الحقيقة. إنّه يقول «هذا ما هي عليه»، ولكن عليك أن تكون أكبر من الفكر كي تُدرك أنّه كيفما تُفسّر «حياتك» أو حياة وسلوك شخصٍ آخر، وكيفما تقوم بإلقاء الحكم على أيّ موقف، فالأمر ليس سوى وجهة نظر، واحدة من العديد من وجهات النظر المُمكنة. إنّه ليس سوى حزمة من الأفكار، بينما الحقيقة هي الكلّ الموحّد، الذي تمتزج فيه جميع الأشياء، حيث لا شيء يُوجد فيه

من تلقاء نفسه. إنّه يقوم بتقطيع حقيقة أجزاء التفكير إلى أجزاء وقطعٍ مفاهيميّة.

إنَّ الذهن المُفكّر أداة مفيدة وقويّة، ولكنّه مُقيّد جدًا عندما يُسيطر على حياتك على نحوٍ تام، وعندما لا تُدرك أنّه جانب صغير فقط من الوعي الذي هو أنت.

~

إنَّ الحكمة ليست نتاج للفكر. إنّها المعرفة العميقة بأنَّ الحكمة تنشأ من خلال فعلٍ بسيط يتمثّل في إعطاء شخص ما او شيءٍ ما انتباهك التام.

إنَّ الانتباه هو الإدراك الرئيسي، والوعي في حدّ ذاته. إنّه يُزيل العوائق التي تمّ خلقها بواسطة الفكر المفاهيمي، ويأتي مع ذلك إدراك أنّه لا شيء يُوجد من تلقاء نفسه. إنّه يضم الشخص المدرك والشيء الذي يتمّ إدراكه في مجال الوعي الموحّد. إنّه مُعالج الانفصال.

عندما تكون مستغرقًا في التفكير الإكراهي، فإنّك تتجنب ما هو كائن، ولا تُريد أن تكون حيث أنت. هنا، الآن.

~

تنشأ العقائد الدينية، السياسية، العلمية من الاعتقاد الخاطئ بأنَّ الفكر يستطيع تغليف الواقع أو الحقيقة. إنَّ العقائد هي السجون المفاهيميّة الجمعيّة، والشيء الغريب في الأمر هي أنَّ الناس يُحبّون زنزانات سجنهم، لأنَّها تُعطيهم إحساسًا بالأمان وإحساسًا مزيّفًا بـ «أنا أعرف».

إنّ العقائد هي أكبر سبب لإصابة البشرية بالمعاناة، وأحد الأمور الصحيحة هي أنَّ كل عقيدة تنهار عاجلاً أم آجلاً، لأنَّ الحقيقة سوف تكشف زيفها في النهاية، على الرغم من ذلك، إذا لم يتمّ رؤية وهمها الرئيسي على حقيقته، فسوف يتمّ استبداله بواسطة أوهام أُخرى. ما الوهم الرئيسي؟ إنَّه التماهي مع الفكر.

إنَّ اليقظة الروحيّة هي الاستيقاظ من حلم التفكير.

إنَ عالم الوعي أوسع بكثير ممّا يستطيع الفكر إدراكه. عندما تبدأ بعدم تصديق كلّ شيءٍ تُفكّر به، فإنّك تخرج من الفكر وترى بوضوح أنَّ المُفكّر ليس أنت.

يُوجد الذهن في حالة من «عدم الاكتفاء» ولذلك فهو دائمًا يطمع في المزيد. عندما تتماهى مع الفكر، فإنّك تشعر بالملل والأرق بسهولةٍ كبيرة، والملل يعني أنّ الفكر جائع ويُريد المزيد من المُحفّزات والمزيد من الغذاء من أجل الأفكار، بينما لا يتمّ إرضاء جوعه.

عندما تشعر بالملل، تستطيع أن تُرضي جوع التفكير من خلال التقاط مجلّة أو القيام باتصال هاتفي أو تشغيل التلفاز أو تصفّح الإنترنت أو الذهاب إلى التسوّق، أو تحويل الإحساس الذهني بالنقص وحاجته إلى المزيد، إلى الجسد وإرضاءه على نحوٍ وجيز من خلال تناول المزيد من الطعام، وهذا الأمر شائع جدًّا.

أو تستطيع البقاء في حالة من الملل والأرق وإدراك كيف يبدو أن تكون في حالة من الملل والأرق. عندما تجلب الوعي إلى الشعور، يكون هناك فجأةً، إن جاز التعبير، بعض المساحة والسكون حوله. يكون هناك القليل من المساحة والسكون في البداية، ولكن بينما تنمو المساحة الداخلية، سوف يبدأ الشعور بالملل في التناقص من حيث الحدّة والأهميّة. إذًا حتىّ الملل يستطيع أن يُعلّمك مَن أنت ومَن لستَ أنت.

تكتشف أنّ «الشخص الضجر» ليس أنت. إنّ الملل ببساطة هو حركة الطاقة المشروطة في داخلك. أنت لستَ الشخص الغاضب أو الحزين أو الخائف، والملل أو الغضب أو الحزن أو

الخوف ليست «مشاعرك»، فهي ليست شخصيّة. إنّها أحوال الذهن البشري. تأتي وتذهب، ولا شيء ممّا يأتي ويذهب هو أنت.

«أنا ضجر». مَن الذي يعرف هذا؟

«أنا غاضب، حزين، خائف». مَن الذي يعرف هذا؟

أنت هو المعرفة، وليس الحال المعروف.

~

يدل التحيّز من أي نوع ضمنيًا أنّك قد قمت بالتماهي مع ذهن التفكير. هذا يعني أنّك لا ترى الكائن البشري الآخر بعد الآن، ولكنك ترى فقط مفهومك الخاص حول ذلك الكائن البشري. إنّ اختزال حيويّة الكائن البشري الآخر إلى مُجرّد مفهوم، هو بالفعل أحد أشكال العنف.

~

يُصبح التفكير غير المتجذّر في الوعي أنانيًا ومختلاً. إنّ الذكاء الخالي من الحكمة خطير جدًا ومدمّر، وتلك هي حالة معظم البشرية. إنَّ الإسهاب في الفكر مثل العلم والتقنية، قد أصبح مُدمّرًا، على الرغم من أنّه على نحوٍ جوهري ليس جيدًا ولا حتّى سيئًا، لأنّه غالبًا ما يكون التفكير الذي جاء منه ليس لديه جذور في الوعي.

إنَّ الخطوة التالية في التطور البشري هي تجاوز الفكر. هذه هي الآن مهمّتنا المستعجلة. هذا لا يعني ألا تُفكّر بعد الآن، بل ألا تتماهى على نحوٍ تام مع الفكر، المهووس بالأفكار.

اِشعر بالطاقة في جسدك الداخلي. سوف تتباطأ الضجّة الذهنيّة أو تتوقّف. اِشعر بها في يديك وقدميك وبطنك وصدرك. اِشعر بالحياة التي هي أنت، الحياة التي تبعث النشاط في الجسد.

يُصبح الجسد بعدها مدخلاً، إن جاز التعبير، إلى إحساسٍ أعمق بالحيويّة الموجودة تحت المشاعر المتقلّبة وتحت تفكيرك.

~

يُوجد فيك حيويّة تستطيع استشعارها بواسطة كينونتك بأكملها، وليس فقط في الرأس. إنّ كل خليّة حيّة في ذلك الحضور حيث لا تحتاج أن تُفكّر. مع ذلك، في تلك الحالة، إن كان الفكر مطلوبًا من أجل هدف عملي، فإنّه موجود هناك. ما زال في استطاعة الذهن أن يعمل، وهو يعمل على نحوٍ جميل عندما يستخدمه الإدراك الأعظم الذي هو أنت ويُعبّر عن نفسه من خلاله.

~

رُبّما لاحظتَ أنَّ تلك الفترات القصيرة التي تكون فيها «واعيًا دون أفكار» تحدث بالفعل على نحوٍ طبيعي وعفوي في حياتك. قد تكون منخرطًا في بعض الأعمال اليدويّة، أو المشي عبر الغرفة، أو الانتظار في مكاتب حجز الطيران، وتكون حاضرًا تمامًا حيث تخمد الحالة الذهنيّة الثابتة للفكر، ويتمّ استبدالها بالحضور الواعي. أو قد تجد نفسك تنظر إلى السماء أو تستمع إلى شخصٍ دون أي تعليقات ذهنيّة. عندها تُصبح تصوّراتك واضحة وضوح الشمس، غير مغطّاةٍ بالفكر.

هذا كلّه غير مهمٍّ بالنسبة إلى الذهن، لأنّه لديه أمور «أكثر أهميّة» يُفكّر فيها. كما أنّها أيضًا أمور غير جديرة بالتذكّر، ولذلك لم تُلاحظ أنها تحدث للتو.

الحقيقة هي أنّها أهمّ شيءٍ يُمكن أن يحصل لك، فهي بداية الانتقال من التفكير إلى الحضور الواعي.

عليك أن تبقى مرتاحًا مع حالة «عدم المعرفة». يأخذك هذا أبعد من التفكير، لأنّه يُحاول دائمًا أن يستنتج ويُفسّر. إنّه خائف من عدم المعرفة، ولذلك، عندما تستطيع أن تكون مرتاحًا مع عدم المعرفة، فإنّك تكون قد ذهبت بالفعل أبعد من التفكير. ثمّ تنشأ المعرفة الأعمق غير المفاهيميّة من تلك الحالة.

تُشير البراعة في أيّ مجال من الإبداع: الفنّي أو الرياضة أو الرقص أو التدريس أو تقديم المشورة، إلى أنّ ذهن التفكير إمّا أنّه لم يعُد منخرطًا على الإطلاق أو على الأقل يأخذ المكان الثاني. إنّ الطاقة والإدراك أعظم منك وكذلك هما متّحدان معك في الجوهر المسيطر. ليس هناك عمليات اتّخاذ قرارات بعد الآن، فالفعل العفوي الصحيح يحدث، و«أنت» لا تقوم به. إنّ البراعة في الحياة نقيض التحكّم، إذ إنّك تصبح متناغمًا مع الوعي الأعظم. إنّه يعمل ويتحدّث ويقوم بالأعمال.

إنّ لحظةً من الغضب تستطيع إحداث توقّفٍ موقت لتدفّق التفكير، وبالتالي يجعلك تتذوّق معنى أن تكونَ حاضرًا ويقظًا وواعيًا.

~

إنّ الحقيقة أكثر شمولاً ممّا يستطيع الذهن فهمه، فلا يستطيع الفكر تغليف الحقيقة، بل في أفضل الأحيان، يستطيع الإشارة إليها. على سبيل المثال، يُمكن ان يقول: «جميع الأشياء واحدة

على نحوٍ جوهري». إنه مؤشر، وليس تفسيرًا. إنّ فهم هذه الكلماتً يعني الشعور بالعمق بالحقيقة التي يُشيرون إليها في داخلك.



الفصل الثالث

النفس الأنانية

لا يبحث الذهن باستمرار فقط عن غذاءٍ للفكر، إنّه يبحث عن غذاءٍ لهويّته وإحساسه بالنفس. هكذا تأتي الأنا المزيّفة إلى الوجود وتُعيد خلق نفسها على نحوٍ متواصل.

~

عندما تُفكّر أو تتحدّث عن نفسك، وتقول: «أنا»، فإنّ ما تُشير إليه عادة هو «أنا وقصّتي». هذه هي «الأنا» المتعلّقة بما تُحبّه وتكرهه، مخاوفك ورغباتك، إنّها «الأنا المزيفة» التي لا تشعر بالرضا لوقتٍ طويل. إنّها الإحساس بمَن تكون ذهني الصنع، المشروط بالماضي والباحث عن إشباعه في المستقبل.

هل تستطيع رؤية أنّ هذه «الأنا» زائلة، بنية مؤقّتة، مثل نمط موجةٍ على سطح الماء؟

مَن الذي يرى هذا؟ مَن هو الواعي بزوال شكلك الجسدي والنفسي؟ أنا. هذه هي «الأنا» الأعمق التي ليس لها علاقة بالماضي أو المستقبل.

ما الذي سوف يتبقّى من جميع المخاوف والرغبات المرتبطة مع وضع حياتك المُعضِل، والذي يأخذ كلّ يومٍ معظم انتباهك؟ يُوجد مقدار ضئيل أو مسافة بوصتين بين تاريخ ولادتك وتاريخ وفاتك على شاهد قبرك. هذه هي الفكرة الكئيبة بالنسبة إلى النفس الأنانية. أمّا بالنسبة إليك، فهي التحرر.

عندما تمتصّ كلّ فكرةٍ انتباهك على نحوٍ تام، فإنّ هذا يعني أنّك تتماهى مع الصوت الذي في رأسك. يُصبح بعدها الفكر مناطًا بإحساس النفس. هذه هي الأنا المزيفة، «النفس» ذهنيّة الصنع. تشعر تلك النفس المنشأة ذهنيًا أنّها غير كاملة وليست ثابتة. هذا هو السبب في أنّ المخاوف والرغبات هم مشاعرها السائدة وقواها المحفّزة.

عندما تُدرك أنّ هناك صوتًا في رأسك يزعم أنّه أنت ولا يتوقّف عن الكلام، عندها تكون مستيقظًا خارج تماهيك غير الواعي مع تدفّق التفكير. عندما تُلاحظ ذلك الصوت، فأنت تُدرك أنّ مَن أنت حقًا هو ليس الصوت، المفكّر، بل الذي يكون واعيًا به. إنّ الحريّة هي معرفة نفسك بوصفك الوعي وراء ذلك الصوت.

~

إنّ النفس الأنانية منخرطة دائمًا في السعي. إنّها تسعى إلى المزيد من هذا أو ذاك كي تُضيفه إليها، وتجعل نفسها تشعر أنّها مكتملة أكثر. هذا ما يُفسّر انشغال الأنا المزيفة الإلزامي الدائم بالمستقبل.

عندما تُصبح واعيًا بنفسك «تعيش من أجل اللحظة التالية»، فإنّك ستكون قد خرجتَ بالفعل من نمط ذهن الأنا المزيفة، وتنشأ في الوقت نفسه إمكانية اختيار أن تُعطي كامل انتباهك لهذه اللحظة. من خلال إعطاء كامل انتباهك لهذه اللحظة، يدخل إلى حياتك الإدراك الأكثر عظمةً من تفكير النفس الأنانية.

عندما تعيش من خلال الأنا المزيفة، فإنّك تختزل اللحظة الحالية من خلال استخدامها للوصول إلى غاية ما. أنت تعيش من أجل المستقبل، وعندما تُحقّق أهدافك، فإنّها لا تُرضيك، على الأقل ليس لوقتٍ طويل.

عندما تُعطي انتباهًا للفعل أكثر من النتيجة المستقبلية التي تُريد أن تُحقّقها من خلاله، عندها فإنّك تكسر التكيّف الأناني القديم. يُصبح فعلك بعد ذلك ليس فقط ذا قدرٍ عظيم وفعّال، بل أكثر إرضاءً ومتعةً على نحوٍ مطلق.

~

تحتوي كل أنا مزيفة تقريبًا على الأقل على عناصر ما قد نسمّيه «هوية الضحيّة». يمتلك بعض الناس مثل صورة الضحية القوية هذه حول أنفسهم، حيث تصبح نواة الأنا المزيفة المركزيّة لديهم. يُشكّل الاستياء والشكوى جزءًا أساسيًا من إحساسهم بالنفس.

حتّى عندما يتم «تبرير» الشكوى الخاصّة بك على نحوٍ تام،

فإنَّك تكون قد أنشأت هويّة لنفسك تُشبه كثيرًا سجنًا صُنعت قضبانه من أشكال الفكر. انظُر ما الذي تفعله بنفسك، أو بالأحرى ما الذي يفعله ذهنك بك. اشعر بالارتباط العاطفي الذي لديك تجاه قصة الضحية الخاصة بك، وكُن واعيًا بالاندفاع إلى التفكير أو الحديث عنها. كُن هناك بصفتك الحضور الشاهد على حالتك الداخلية. ليس عليك فعل أيّ شيء، فمع الوعي تأتي الحريّة والتحول.

~

إنَّ التذمّر وردود الفعل هي أنماط الذهن المفضّلة التي تُعزز الأنا المزيفة نفسها من خلالها. يتألف جزء كبير من النشاط الذهني – العاطفي لدى الكثير من الناس من التذمّر واتّخاذ ردّ الفعل تجاه هذا أو ذاك. من خلال فعل ذلك، تقوم بجعل الآخرين أو الموقف «على خطأ» وأنت على «صواب». إنّك تشعر بالتفوق عندما تشعر أنّك على «صواب»، ومن خلال شعورك بالتفوق، تقوم بتعزيز إحساسك بالنفس. في الواقع، أنت بالطبع تقوم بتعزيز وهم الأنا المزيفة فقط.

هل تستطيع مراقبة هذه الأنماط في داخلك وإدراك الصوت المتذمّر في رأسك على حقيقته.

~

يحتاج إحساس النفس المرتبط بالأنا المزيفة إلى الصراع، لأنّ إحساسه بالانفصال يتمّ تعزيزه في الشجار ضدّ هذا أو ذاك، وفي التظاهر أنَّ هذا «أنا» وهذا «ليس أنا».

تستمدّ القبائل والأمم والأديان في كثير من الأحيان إحساسها الوطيد بالهويّة الجمعية من وجود الأعداء. مَن سيكون «المؤمن» دون «المتشكّك»؟

~

هل تستطيع من خلال التعامل مع الناس اكتشاف مشاعر التفوق أو الدونية الحاذقة تجاههم؟ أنت تنظر إلى الأنا المزيفة، التي تعيش عبر المقارنة.

إنّ الحسد هو النتيجة الثانوية للأنا المزيفة، والتي تشعر بالنقص إذا حدث شيء جيد لشخص آخر، أو عندما يمتلك شخص آخر أكثر، يعرف أكثر، أو يستطيع فعل شيءٍ أكثر منك. تعتمد هوية الأنا المزيفة على المقارنة وتتغذّى على المزيد، وسوف تتمسّك بأي شيء.

إذا فشل كل شيءٍ آخر، تستطيع تعزيز إحساسك الزائف بالنفس من خلال رؤية نفسك يتمّ معاملتها بطريقةٍ أكثر ظلمًا بواسطة الحياة، أو أنّك مريض أكثر من شخصٍ آخر. يا ترى ما هي القصص التي تنسجها بخيالك ومن خلالها تصنع شعورك بنفسك؟

تنطوي البنية الرئيسيّة لنفس الأنا المزيفة على الحاجة إلى الاعتراض والمقاومة والإقصاء من أجل الحفاظ على إحساس الانفصال الذي يعتمد عليه استمرار بقائها. إذًا يُوجد «أنا» ضد «الآخر»، «نحن» ضد «هم».

تحتاج الأنا المزيفة إلى أن تكون في حالة صراع مع شيءٍ ما أو شخص ما. هذا الأمر يُفسّر لماذا تبحث عن السلام والبهجة والحُبّ، ولكنّك لا تتحمّلهم مدّةً طويلة. أنت تقول إنّك تُريد السعادة، ولكنّك مُدمن على تعاستك.

إنّ تعاستك تنشأ في نهاية المطاف ليس من ظروف حياتك، بل من تكييف ذهنك.

هل تحمل مشاعر الذنب تجاه شيءٍ فعلته أو فشلتَ في فعله في الماضي؟

إنّ الأمر المؤكّد أنك تصرّفت تبعًا لمستوى وعيك أو بالأحرى على نحوٍ غير واعٍ في ذلك الوقت. لو كنت واعيًا أكثر، مدركًا أكثر، لتصرفتَ على نحوٍ مغاير.

إنَّ الشعور بالذنب هو محاولة أُخرى للأنا المزيفة من أجل خلق الهويّة، الإحساس بالنفس. لا يهمّ بالنسبة إلى الأنا المزيفة سواء كانت النفس إيجابيةً أم سلبيّة. إنَّ ما فعلته أو فشلتَ في فعله كان تجلّي اللّاوعي، وبالتحديد اللّاوعي البشري. على الرغم من ذلك، تقوم الأنا المزيفة بجعل الأمر شخصيًا وتقول: «أنا فعلتُ ذلك»، وهكذا أنت تحمل صورة ذهنيّة عن نفسك بوصفك «سيئًا».

تسبّب البشر على مرّ التاريخ بعددٍ لا يُحصى من الأفعال العنيفة، الوحشيّة، والمؤلمة تجاه بعضهم البعض، واستمرّوا في فعل ذلك. هل يجب إدانتهم، هل جميعهم مذنبون؟ أم أنَّ هذه الأفعال ببساطة هي تعبير عن اللّاوعي، والمرحلة التطوّرية التي ننمو منها الآن؟

إنَّ كلمات السيد المسيح: « يا أبتِ اغفر لهم لأنهم لا يدرون ماذا يفعلون» (لوقا 23:34) تنطبق عليك أيضًا.

إذا وضعتَ الأهداف المرتبطة بالأنا المزيفة من أجل تحرير أو تعزيز نفسك أو إحساسك بالأهميّة، فحتّى لو أنجزتها، فإنّها لن تجعلك تشعر بالرضا. ضَع الأهداف، ولكن اعلم أنّ الوصول ليس بتلك الأهميّة. عندما ينشأ أيّ شيء من الحضور، فإنّه يعني أنّ اللحظة الحاليّة ليست وسيلة للوصول إلى غاية، إنّ الفعل هو الإنجاز في حدّ ذاته في كلّ لحظة. أنت لم تعُد تختزل الآن بوصفها وسيلة من أجل الوصول إلى غاية، الأمر الذي هو الوعي الأناني.

~

قال المعلم البوذي عندما طُلب منه تفسير المعنى الأعمق للبوذيّة: «لا تُوجد نفس، إذن لا تُوجد مشكلة».

الفصل الرابع

الآن

تبدو اللحظة الحالية عند السطح هي مجرد واحدة من الكثير، والكثير من اللحظات. يبدو أنَّ كلِ يوم من حياتك يحتوي على الآلاف من اللحظات حيث تحدث أمور مختلفة. على الرغم من ذلك، إذا نظرتَ على نحوٍ أعمق، أليس هناك دائمًا لحظة واحدة فقط؟ أليست الحياة ليست سوى هذه اللحظة؟ هذه اللحظة الوحيدة، إنَّ الآن هو الشيء الوحيد الذي لا تستطيع الهروب منه أبدًا، وهو العامل الثابت الوحيد في حياتك. لا يهمّ ما يحدث، ولا يهمّ كم تتغيّر حياتك، فالشيء الوحيد المؤكّد، هو أنّه دائمًا الآن. بما أنّه لا يُوجد مفرّ من الآن، لماذا لا نُرحب به، ونُصبح ودودين معه.

عندما تُصادق اللحظة الحالية، ستشعر أنَّك في المنزل بغضّ النظر عن المكان الذي أنت فيه. عندما لا تشعر أنَّك في المنزل أثناء اللحظة الحالية بغضّ النظر عن المكان الذي تذهب إليه، فإنَّك ستحمل معك الشعور بعدم الارتياح.

إنَّ اللحظة الحالية هي دائمًا كما هي، هل تستطيع السماح لها أن تكون كذلك؟

إنَّ انقسام الحياة إلى ماضي، حاضر، ومستقبل هو أمر من صنع الذهن، كما أنَّه في نهاية المطاف شيء وهمي.

إنَّ الماضي والحاضر هي أشكال الفكر، وأفكار تجريدية ذهنية. يُمكن تذكر الماضي الآن فقط. إنَّ ما تتذكّره هو حدث حصل في الآن وأنت تتذكّره الآن. كما أنّ المستقبل عندما يأتي يكون هو الآن. إذًا فالأمر الوحيد الحقيقي، والأمر الوحيد الكائن دائمًا، هو الآن.

إنَّ توجيه انتباهك إلى الآن ليس إنكارًا لما هو ضروري في حياتك. إنَّه إدراك الأمر الرئيسي، ثمَّ بإمكانك التعامل مع ما هو ثانوي بسهولة عظيمة. إنَّه ليس قول: « أنا لن أتعامل مع الأشياء من الآن فصاعدًا لأنَّه لا يُوجد سوى الآن فقط». كلا. قُم بإيجاد ما هو أساسي أولاً، واجعَل من الآن صديقًا لك، وليس عدوّك. اعترف به، احترمه. عندما يكون الآن هو الأساس والتركيز الرئيسي في حياتك، عندها سوف تتكشّف حياتك بسهولة.

~

عند وضع الأطباق جانبًا وإعداد استراتيجيّة تجارية أو التخطيط لرحلة، ما هو الأمر الأكثر أهميّة، القيام بالفعل أم النتيجة التي تُريد تحقيقها من خلال الفعل؟

هذه اللحظة أم بعض اللحظات المستقبليّة؟

هل تُعامل هذه اللحظة كما لو أنَّها عائق يجب تجاوزه؟ هل تشعر أنَّه لديك لحظة مستقبلية أكثر أهمية تُريد الوصول إليها؟

يعيش الجميع تقريبًا على هذه الحال مُعظم الوقت، وبينما

لا يأتي المستقبل أبدًا إلا على شكل الحاضر، فهذه طريقة مختلّة للعيش، فهي تخلق تيارًا دائمًا من عدم الارتياح والتوتّر، والسخط. إنَّها لا تحترم الحياة، التي هي الآن، ولا شيء أبدًا سوى الآن.

~

اِشعر بالحيويّة في جسدك. هذا يجعلك ترتكز في الآن.

في نهاية المطاف، أنت لا تتحمّل مسؤولية حياتك حتّى تتحمّل مسؤولية هذه اللحظة الآن. هذا لأنَّ الآن هي المكان الوحيد الذي يُمكن أن تُوجد فيه الحياة.

إنَّ تحمّل مسؤولية هذه اللحظة يعني أنَّك لا تعترض داخليًّا على «طبيعة» الآن، ولا تُجادل ما هو كائن. إنَّه يعني أن تكون متناغمًا مع الحياة. إنّ الآن هي كما هي لأنَّها لا يُمكن أن تكون سوى ذلك. لقد قام علماء الفيزياء الآن بتأكيد ما كان يعرفه البوذيون دائمًا، أنه لا يُوجد أشياء أو أحداث منفصلة، فتحت المظهر السطحي، جميع الأشياء مترابطة، إنَّها جزء من المجموع

الكلّي للكون الذي جلب الشكل الذي تتّخذه هذه اللحظة.

عندما تقول نعم لما هو كائن، تُصبح متناغمًا مع قوة وذكاء الحياة في حدّ ذاتها. تستطيع عندها فقط أن تُصبح أداةً للتغير الإيجابي في العالم.

~

إنّ التمرين الروحي البسيط والأساسي هو تقبّل كل ما يظهر في الآن، من الداخل والخارج.

~

عندما يتحرّك اهتمامك إلى الآن، تكون هناك يقظة، كما لو أنّك تستيقظ من حلم، حلم الأفكار، حلم الماضي والمستقبل. هذا الوضوح، تلك البساطة، حيث لا مكان لصنع مشكلة. فقط هذه اللحظة كما هي.

~

في اللحظة التي تدخل فيها إلى الآن مع انتباهك، تُدرك أنّ الحياة مقدّسة. هناك قدسيّة لكل شيء تُدركه عندما تكون حاضرًا. كلّما كنتَ تعيش في الآن، استشعرتَ البهجة البسيطة والأعمق للوجود وقدسيّة الحياة بأكملها.

~

يخلط معظم الناس الآن مع ما يحدث في الآن، ولكنّ هذا ليس ما هو عليه الأمر. إنّ الآن أعمق ممّا يحدث فيه. إنّه المساحة التي تحدث فيها الأشياء.

من أجل ذلك لا تخلط محتوى هذه اللحظة مع الآن. إنَّ الآن أعمق من أي محتوى يظهر فيه.

~

عندما تدخل إلى الآن، فإنّك تخرج من محتوى ذهنك. يتباطأ تيّار التفكير، ولا تمتص الأفكار بعد الآن انتباهك بأكمله، ولا تجذبك على نحوٍ تام. تنشأ الفجوات بين الأفكار والسكون الرحب، وتبدأ في إدراك أنَّك أكثر اتّساعًا وعمقًا من أفكارك.

~

إنَّ الأفكار أو المشاعر أو الإدراكات الحسيّة، ومهما يكن ما تختبره هو ما يُكوّن محتوى حياتك. إنّ «حياتي» هي ما تستمدّ منه إحساسك بالنفس، و«حياتي» هي المحتوى، أو هذا ما تعتقد فيه.

أنت تُهمل باستمرار الواقع الأكثر وضوحًا وهو أنّ إحساسك الأعمق بـ أنا أكون ليس له علاقة بما يحدث في حياتك، ولا علاقة له بالمحتوى. إنَّ إحساس أنا أكون هو في حالة اتّحادٍ مع الآن. إنَّه يبقى على حاله دائمًا. في الطفولة وسنّ الشيخوخة، الصحة والمرض، في النجاح والفشل، تبقى أنا أكون، مساحة الآن ثابتة عند أعمق مستوى. أحيانًا يتم خلطها مع المحتوى، وبذلك تختبر أنا أكون أو الآن على نحوٍ باهتٍ وغير مباشر فقط من خلال محتوى حياتك. بكلماتٍ أُخرى، يُصبح إحساسك بالوجود مغمورًا بالظروف، وتيّارِ تفكيرك، والعديد من الأمور في هذا العالم، ويُصبح الآن مغمورًا بالزمن.

بالتالي تنسى تجذّرك في الوجود، حقيقتك المقدسة، وتخسر نفسك في العالم. ينشأ الارتباك، الغضب، الاكتئاب، العنف، والصراع عندما ينسى البشر مَن هم حقًّا.

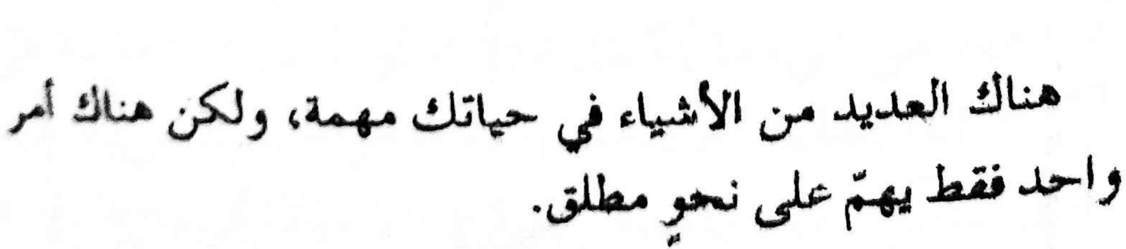
على الرغم من ذلك، كم من السهل تذكّر الحقيقة والعودة إلى المنزل، أنا لستُ أفكاري، عواطفي، إدراكاتي الحسيّة، وتجاربي. أنا لست محتوى حياتي. أنا الحياة. أنا المساحة التي تحدث فيها كلّ الأشياء. أنا الوعي. أنا الآن، أنا أكون.

الفصل الخامس

من أنت حقيقة؟

إنَّ الآن غير قابل للانفصال عن ماهيّتك عند أعمق مستوى.

~



هناك العديد من الأشياء في حياتك مهمة، ولكن هناك أمر واحد فقط يهمّ على نحوٍ مطلق.

إنّ الأمر مهمّ سواء نجحتَ أو فشلتَ في عيون العالم، سواء

كنتَ معافى أو مريضًا، سواء كنتَ متعلّمًا أو غير متعلّم، سواء كنت غنيًّا أو فقيرًا. إنّه بلا ريب يصنع فارقًا في حياتك.

نعم، جميع هذه الأشياء مهمة نسبيًّا، ولكنّها لا تهمّ على نحوٍ مطلق. يُوجد شيء يهم أكثر من أيٍّ من تلك الأمور وهو إيجاد جوهر مَن تكون وراء ذلك الكيان قصير الأجل، وذلك الإحساس بالنفس قصير الأجل ذي الطابع الشخصي.

أنت تجد السلام ليس من خلال إعادة ترتيب ظروف حياتك، بل من خلال إدراك ماهيّتك عند أعمق مستوى.

~

لا يُساعدك التجسّد الجديد إذا كنت ما زلتَ لا تعرف ماهيّتك في تجسّدك التالي.

~

تنشأ كلّ التعاسة على هذا الكوكب تبعًا لإحساس أنا أو نحن ذي الطابع الشخصي، فذلك يُغطّي على جوهر مَن تكون. عندما تكون غير واعٍ بذلك الجوهر الداخلي، ستخلق في النهاية التعاسة دائمًا. إنَّ الأمر بتلك البساطة. عندما لا تعرف ماهيّتك، فإنَّك تخلق نفسًا ذهنيّة الصنع كبديلٍ عن وجودك المقدس الجميل وتتشبّث بتلك النفس الخائفة والتي في حالة عوز، ويُصبح تعزيز وحماية ذلك الإحساس الزائف بالنفس هو قوة تحفيزك الرئيسيّة.

~

تكشف العديد من التعبيرات الموجودة في الاستعمال الشائع، وأحيانًا بنية اللغة في حدّ ذاتها واقع أنَّ الناس لا يعرفون ماهيّتهم. أنت تقول: «لقد خسر حياته»، أو «حياتي» كما لو أنَّ الحياة هي شيء ما يُمكنك امتلاكه أو خسارته. الحقيقة هي أنَّك لا تمتلك الحياة، أنت الحياة، الحياة الواحدة، الوعي الوحيد الذي يتخلّل الكون بأكمله ويأخذ شكلاً مؤقتًا كي يختبر نفسه كحجر أو ورقة نبات أو عشب، كحيوان، شخص، نجم أو

بجرّة. هل تستطيع أن تستشعر في العمق من الداخل أنّك تعرف ذلك مسبقًا. هل تستطيع استشعار أنّ تلك هي ماهيّتك بالفعل؟

أنت في حاجة إلى الوقت من أجل معظم الأشياء في الحياة، كي تتعلّم مهارة جديدة، تبني منزلاً، تُصبح خبيرًا، تُحضّر كوبًا من الشاي. على الرغم من ذلك يكون الوقت عديم الجدوى بالنسبة إلى الشيء الأكثر جوهريّة في الحياة، والشيء الوحيد المهمّ حقًا، وهو إدراك الذات الذي يعني معرفة ماهيّتك ما وراء النفس السطحية، وما وراء اسمك، شكلك الجسدي، تاريخك، قصّتك.

أنت لا تستطيع إيجاد نفسك في الماضي أو المستقبل، بل المكان الوحيد الذي تستطيع فيه إيجاد نفسك هو الآن. يبحث الباحثون الروحيون عن إدراك الذات أو الاستنارة في المستقبل. عندما تكون باحثًا روحيًا فذلك يتضمّن أنّك في حاجة إلى المستقبل، إذا كان هذا ما تعتقد فيه، فسوف يُصبح صحيحًا

بالنسبة إليك. سوف تحتاج الوقت إلى أن تدرك أنك لا تحتاج إلى الوقت كي تكون ماهيّتك.

~

عندما تنظر إلى شجرة، تكون واعيًا بالشجرة. عندما يكون لديك فكرة أو شعور، تكون واعيًا بتلك الفكرة أو الشعور. عندما يكون لديك تجربة مبهجة أو مؤلمة، تكون واعيًا بتلك التجربة. تبدو هذه التعبيرات صحيحة وواضحة. على الرغم من ذلك، إذا نظرت إليهم من مكان قريب جدًا، سوف تجد بطريقة حاذقة أنّ بنيتهم الأساسية تحتوي على وهم جوهري، إنّه الوهم الذي لا مفرّ منه عندما تستخدم اللغة. يَخلق الفكر واللغة ثنائية واضحة وشخصًا منفصلاً، في حين لا يُوجد شيء من ذلك أبدًا.

الحقيقة هي أنك لستَ شخصًا واعيًا بالشجرة، الفكرة، الشعور، أو التجربة. أنت الإدراك أو الوعي الذي تظهر فيه ومن خلاله هذه الأشياء. بينما تمضي في حياتك، هل تستطيع ان

تكون مدركًا لنفسك بوصفك الوعي الذي يتجلى فيه محتوى حياتك بأكمله؟

أنت تقول: «أنا أُريد أن أعرف نفسي». أنت الذات. أنت المعرفة. أنت الوعي الذي يتمّ معرفة كلّ شيءٍ من خلاله، وذلك الذي لا يعرف نفسه. إنَّه هو نفسه. لا يُوجد شيء يتمّ معرفته وراء ذلك، ومع ذلك تنشأ منه كلّ المعرفة.

لا تستطيع «الأنا المزيفة» أن تجعل من نفسها غاية للمعرفة، والوعي، ولذلك فإنَّك لا تستطيع أن تكون غاية لنفسك. هذا هو السبب الرئيسي لنشوء وهم الهوية الأنانية، لأنَّك تُحوّل نفسك ذهنيًا إلى شيء. أنت تقول: «هذا أنا»، وتبدأ بعدها بامتلاك علاقة مع نفسك وتُخبر الآخرين ونفسك بقصّتك.

من خلال معرفة نفسك بوصفك الوعي الذي تحدث فيه ظواهر الوجود، سوف تتحرر من الاعتماد على الأحداث وتصبح متحرّرًا من السعي إلى النفس في المواقف، الأماكن، والظروف. بكلماتٍ أخرى، ما يحدث أو ما لا يحدث لم يعُد مهمًّا بعد الآن. تخسر الأشياء ثقلها، جدّيتها، ويدخل المرح إلى حياتك. تُدرك هذا العالم بوصفه رقصةً كونيّة، رقصة الشكل. لا أكثر ولا أقل.

~

عندما تعرف ماهيّتك حقًا، يكون هناك إحساس نشط، دائم بالسلام. يُمكنك تسميته بالبهجة، لأنَّ هذه هي ماهيّة البهجة، السلام النابض بالنشاط والحيوية. إنَّها بهجة معرفة نفسك بوصفك الجوهر الأساسي للحياة قبل أن تتّخذ الحياة شكلها. تلك هي بهجة الوجود، أن تكون مَن أنت حقيقة.

~

مثلما أنَّ الماء يمكن أن يكون صلبًا، سائلاً، أو غازيًا، يُمكن أيضًا رؤية الوعي على أنّه متجمّد مثل المادّة الفيزيائية، سائل مثل الذهن والفكر، أو عديم الشكل مثل الوعي النقي. إنَّ الوعي النقي هو الحياة قبل أن تتجلّى، وتلك الحياة تنظر إلى عالم الشكل من خلال عينيك لأنَّ الوعي هو ماهيّتك. عندما تعرف نفسك بوصفك ذلك، سوف تُدرك نفسك في كلّ شيء. إنّها حالة من الوضوح التام للإدراك. أنت لم تعُد كيانًا مع ماضٍ ثقيل أصبح شاشة من المفاهيم يتمّ من خلالها تفسير جميع التجارب. عندما تُدرك دون تفسير، تستطيع عندها استشعار مَن الذي يقوم بالإدراك. إنَّ أكثر ما نستطيع قوله في اللغة هو أنَّ هناك نطاقًا للسكون اليقظ حيث يحدث الإدراك. لقد أصبح الوعي اللاشكلي مدركًا لنفسه من خلالك.

~

إنَّ معظم حياة الناس مسيّرة بالرغبة والخوف. الرغبة هي الحاجة إلى إضافة شيءٍ إلى نفسك من أجل تكون أنت نفسك أكثر اكتمالاً. إنَّ جميع المخاوف هي خوف من فقدان شيءٍ ما، بالتالي يحطّ الإنسان من قيمته، ويكون أقل.

إنّ الخوف والرغبة هما القوة المحركة التي تُشوّه حقيقة أنّ الكينونة لا يُمكن أن تُعطى أو تُؤخذ بعيدًا، لأنها بكامل وجودها داخلك الآن.

الفصل السادس

القبول والتسليم

عندما تكون قادرًا، «انظُر» داخل نفسك كي ترى سواء كنتَ تخلق على نحوٍ غير واعٍ صراعًا بين الداخل والخارج، بين ظروفك الخارجية في تلك اللحظة، المكان الذي أنت فيه، مع مَن تكون، أو ما تقوم بفعله، وأفكارك ومشاعرك. هل تستطيع استشعار كم هو من المؤلم أن تُقاوِم داخليًا ما هو كائن؟

عندما تُدرك ذلك، فإنَّك تدرك أيضًا أنَّك حرّ الآن في التخلّي عن هذا الصراع الذي لا جدوى منه، وعن حالة الحرب الداخلية هذه.

كم مرّة كلّ يوم كنتَ سترغب أن تقول: «لا أُريد أن أكون حيث أنا»، إذا كنتَ قادرًا على التعبير بالألفاظ عن حقيقتك الداخليّة في تلك اللحظة؟ ما شعورك عندما لا تُريد أن تكون حيث أنت، الازدحام المروري، مكان عملك، ردهة استراحة المطار، الأشخاص الذين أنت معهم؟

بالطبع، صحيح أنّه هناك بعض الأماكن من الجيد الخروج منها، وأحيانًا قد يكون أكثر شيءٍ ملائم تقوم به. على الرغم من ذلك، في الكثير من الحالات، لا يكون الخروج خيارًا متاحًا. في جميع هذه الحالات، فإنّ «عدم رغبة الأنا المزيفة في أن تكون هنا» ليس فقط عديم الجدوى بل يُعتبر خللاً، فهي تجعلك والآخرين تعساء.

لقد قيل: «أينما ذهبت، ها أنت ذا». بكلماتٍ أُخرى، أنت هنا دائمًا. هل من الصعب تقبّل ذلك؟

هل أنت في حاجة حقًّا إلى تسمية كل إدراك حسي وتجربة ذهنيًّا؟ هل تحتاج حقًّا إلى وجود علاقة تفاعلٍ قائمةٍ على الإعجاب أو الكره مع الحياة حيث تكون تقريبًا في صراع مستمر مع الظروف والأشخاص؟ أم أنَّ ذلك هو فقط عادة ذهنيّة متجذّرة لا يُمكن التخلّص منها؟ يتمّ ذلك ليس من خلال فعل أيّ شيء، بل فقط من خلال السماح لهذه اللحظة أن تكون كما هي.

~

تقوم «كلا» التفاعلية والاعتياديّة بتعزيز الأنا المزيفة، بينما تقوم «نعم» بإضعافها. لا يستطيع شكل هويّتك، الأنا المزيفة، النجاة من التسليم.

~

«لديّ الكثير من الأمور أقوم بها»، نعم، ولكن ما هي نوعية فعلك؟ القيادة إلى المنزل، التحدّث إلى العملاء، العمل على الحاسوب، إدارة المهمّات، التعامل مع عدد لا يُحصى من الأمور التي تُشكّل حياتك، كم أنت حاضر تمامًا أثناء ما تقوم به؟

هل يكون فعلك مسلّمًا به أم غير مسلّمًا به؟ هذا ما يحدّد نجاحك في الحياة، وليس مقدار الجهد الذي تبذله. إنّ الجهد يتضمّن التوتّر والضغط، والحاجة إلى الوصول إلى نقطة معيّنة في المستقبل أو تحقيق نتيجة معيّنة.

هل تستطيع اكتشاف حتّى أصغر العناصر في داخلك المتعلّقة بعدم رغبتك بالقيام بما تفعله؟ هذا هو إنكار الحياة، وتكون بذلك النتيجة الناجحة مستحيلة.

إذا استطعتَ اكتشاف ذلك في داخلك، هل تستطيع أيضًا التخلي عنها وأن تكون حاضرًا تمامًا فيما تفعله.

«قُم بشيءٍ واحدٍ في الوقت نفسه». هكذا يقوم معلّم الزن بتعريف جوهر الزن. إنّ القيام بشيءٍ واحدٍ في الوقت نفسه يعني أن تكون حاضرًا تمامًا فيما تقوم به، وأن تُعطيه انتباهك بالكامل. هذا هو فعل التسليم، المُتمكّن.

~

إنّ قبولك لما هو كائن يأخذك إلى مستوى أعمق حيث لا تعتمد حالتك الداخلية بما في ذلك إحساسك بالنفس على تصنيفات الذهن المتعلّقة بـ «الجيد» أو «السيء».

عندما تقول نعم لـ «كينونة» الحياة، عندما تقبل هذه اللحظة كما هي، تستطيع أن تشعر بإحساس من الرحابة داخلك تجعلك تشعر بالسلام على نحوٍ عميق.

على السطح، قد تكون ما تزال سعيدًا عندما يكون الطقس مشمسًا، ولستَ سعيدًا جدًّا عندما يكون ممطرًا، قد تكون سعيدًا عند الفوز بمليون دولار وتعِسًا عند خسارة كلّ ممتلكاتك. على الرغم من ذلك، لا السعادة ولا حتّى التعاسة تذهب إلى ذلك

العمق بعد الآن. إنّهما تموّجات على سطح كينونتك. حيث تبقى خلفيّة السلام في داخلك هادئة، غير مبالية بطبيعة الظرف الخارجي.

تقوم «نعم» لما هو كائن بإظهار بُعد العمق في داخلك، غير المعتمد على الظروف الخارجيّة ولا حتّى على حالات الأفكار والمشاعر المتقلّبة باستمرار.



يُصبح التسليم أسهل بكثير عندما تُدرك الطبيعة الزائلة لجميع التجارب، وأنّ العالم لا يستطيع أن يُقدّم لك أي شيء ذي قيمة ثابتة. عندها تستمرّ في مقابلة الناس، وتكون منخرطًا في التجارب والنشاطات، ولكن دون الرغبات والمخاوف المرتبطة بالنفس الأنانية. أعني بذلك أنّك لم تعُد تطلب أن يقوم ذلك الموقف، الشخص، المكان، أو الحدث بإرضائك أو جعلك سعيدًا، ويتمّ السماح لطبيعتها الزائلة والناقصة أن تكون.

المعجزة هي أنّك عندما لم تعُد تضع مطالب مستحيلة عليها،

عندها يُصبح كلّ موقف، شخص، مكان، ليس فقط باعثًا على الرضا، بل متناسقًا أكثر، وأكثر سلامًا.

~

عندما تتقبل هذه اللحظة تمامًا، ولا تُجادل بعد الآن بما هو كائن، يقل الإكراه على التفكير ويتمّ استبداله بالسكون اليقظ. أنت واعٍ تمامًا، كما أنّ الذهن لا يقوم بتسمية هذه اللحظة بأيّ طريقة. تجعلك هذه الحالة من التقبّل الداخلي منفتحًا على الوعي غير المشروط الذي هو أعظم على نحوٍ مطلق من الذهن البشري. يستطيع هذا الذكاء الواسع أن يعبّر عن نفسه من خلالك ويُساعدك من الداخل والخارج. من أجل ذلك عندما تتخلّى عن المقاومة الداخلية، تجد غالبًا أنّ الظروف تتغير إلى الأفضل.

~

هل أنا أقول: «اِستمتع بهذه اللحظة. كُنْ سعيدًا؟»، كلا. اِسمح بـ «كينونة» هذه اللحظة. هذا كافٍ.

~

التسليم هو التسليم بهذه اللحظة، وليس التسليم بالقصة التي تُفسّر من خلالها هذه اللحظة ومن ثمّ تُحاول الاستسلام لها.

على سبيل المثال، قد يكون لديك إعاقة ولا تستطيع المشي بعد الآن. الظرف هو كما هو.

ربما يخلق ذهنك الآن قصّة تقول: «هذه ما وصلَت إليه حياتي. يجب أن ينتهي بي المطاف في كرسيٍّ متحرّك. لقد عاملتني الحياة على نحوٍ قاسٍ وظالم. أنا لا أستحقّ هذا».

هل تستطيع تقبّل كينونة هذه اللحظة وألا تقوم بخلطها مع القصّة التي أنشأها الذهن حولها؟

~

يأتي التسليم عندما لا تسأل بعد الآن «لماذا يحصل لي هذا؟»

حتّى في أكثر المواقف إيلامًا والتي تبدو غير قابلة للتقبّل يستتر خير عميق، وداخل كلّ كارثة يتمّ احتواء بذور النعمة الإلهيّة. على مرّ التاريخ، كان هناك نساء ورجال واجهوا الخسارة العظيمة، المرض، السجن، أو الموت الوشيك، لقد تقبّلوا ما يبدو غير قابلٍ للتقبّل، وبالتالي وجدوا «السلام الذي يفوق كلّ الفهم».

إنّ تقبلّ ذاك غير القابل للتقبّل هو المصدر الأعظم للنعمة الإلهيّة في هذا العالم.

يُوجد مواقف تفشل فيها جميع الأجوبة والتفسيرات، ولا تعود الحياة منطقيّة بعد الآن. أو يأتي إليك شخص في حالة من القلق ويطلب منك المساعدة، وأنت لا تعرف ما الذي يجبُ أن تقوله أو تفعله.

عندما تتقبل تمامًا أنّك لا تعرف، فإنّك تتوقف عن الكفاح من أجل إيجاد الإجابات باستخدام ذهن التفكير المحدود، وهنا يستطيع الإدراك الأعظم أن يعمل من خلالك. حتّى أنّ الفكر يستطيع الاستفادة من ذلك، حيث يستطيع الوعي الأعظم أن يتدفّق إليه ويُلهمه.

أحيانًا يكون التسليم هو التوقّف عن محاولة الفهم والارتياح بعدم المعرفة.

هل تعرف أشخاصًا تبدو وظيفتهم الرئيسيّة في الحياة هي جعل أنفسهم والآخرين مثيرين للشفقة، ونشر التعاسة؟ سامحهم، لأنهم جزء أيضًا من يقظة البشرية. يُمثّل الدور الذي يلعبونه زيادة

في حدّة كابوس الوعي الأناني، وحالة عدم التسليم.

لا يُوجد شيء شخصي في كلّ هذا. إنّها ليست ماهيّتهم.

يستطيع أحدهم القول إنّ التسليم هو التحوّل الداخلي من المقاومة إلى القبول، من «كلا» إلى «نعم». عندما تقوم بالتسليم، يتحوّل إحساسك من كونك متماهيًا مع ردّة الفعل أو إلقاء الأحكام الذهني إلى كونك مساحة ردّة الفعل أو إلقاء الأحكام. إنّها النقلة من التماهي مع الشكل، الفكر، أو المشاعر، إلى الكينونة وإدراك نفسك بوصفك، الوعي الرحب الخالي من الشكل.

مهما كان ما تتقبّله، فإنّه سوف يأخذك إلى السلام، بما يتضمّن قبول أنّك لا تستطيع التقبّل، وأنّك في حالةٍ من المقاومة.



دع الحياة وشأنها، اسمح لها أن تكون.

الفصل السابع

الطبيعة

نحن لا نعتمد على الطبيعة فقط من أجل بقائنا الجسدي. نحن في حاجة إلى الطبيعة كي تُظهر لنا الطريق إلى المنزل، والطريق من أجل الخروج من سجن أذهاننا. لقد ضعنا في الفعل، التفكير، التذكّر، التوقّع، وضعنا في متاهة التعقيد وعالم المشكلات.

لقد نسينا الأمر الذي ما تزال تعلمه الصخور، النباتات، والحيوانات. لقد نسينا كيف نكون، وكيف نكون ساكنين، ونكون على طبيعتنا، ونكون حيث تتواجد الحياة، هنا والآن.

~

عندما تجلب انتباهك إلى أي شيءٍ طبيعي، وأي شيء أتى إلى الوجود دون تدخّل الإنسان، فإنّك تخرج من سجن التفكير التصوّري، وتُشارك إلى حدٍّ ما في حالة الترابط مع الوجود الذي ما زال يُوجد فيه كلّ شيءٍ طبيعي.

إنّ قيامك بجلب انتباهك إلى حجر، شجرة، أو حيوان لا يعني أن تُفكّر به، بل أن تُدركه ببساطة، وتحتفظ به في وعيك.

هناك شيء ما من جوهره ينقل نفسه إليك عندئذ. تستطيع أن تستشعر كم هو ساكن، ومن خلال فعل ذلك، ينشأ السكون نفسه داخلك. أنت تستشعر كم يستقرّ على نحوٍ عميق في الوجود، في توحّدٍ تام مع ماهيّته والمكان الذي هو فيه، ومن خلال إدراك ذلك، تصل أنت أيضًا إلى مكان الراحة العميق في داخلك.

~

عندما تقوم بالمشي أو الاستراحة في الطبيعة، قُم بإجلال ذلك العالم من خلال أن تكون هناك بكلّ معنى الكلمة. كُن

ساكنًا. انظُر. أنصت. انظر كيف أنَّ كل حيوان وكلّ نبات هو نفسه على نحوٍ تام. إنهم وعلى خلاف البشر، لم يقوموا بشطر أنفسهم إلى قسمين. إنَّهم لا يعيشون من خلال الصور الذهنيّة عن أنفسهم، ولذلك ليسوا في حاجةٍ إلى القلق حيال محاولة حماية وتعزيز هذه الصور. إنّ الغزال هو على ما هو عليه، وزهرة النرجس البرّي هي على ماهيّتها.

إنّ جميع الأشياء في الطبيعة ليست فقط متّحدة مع نفسها، بل متوحّدة أيضًا مع الكليّة، إذ أنهم لم يقوموا بإزالة أنفسهم من نسيج الكل من خلال ادّعاء الوجود المنفصل. «أنا» وبقيّة الكون.

يستطيع التأمل بالطبيعة أن يُحرّرك من تلك «الأنا المزيفة»، التي هي صانع المشكلات الأعظم.

~

اِجلب الوعي إلى العديد من أصوات الطبيعة الدقيقة، حفيف أوراق الشجر أثناء الريح، سقوط قطرات المطر، طنين حشرة،

أصوات العصافير الأولى عند الفجر. أعط انتباهك على نحو كامل لفعل الإنصات. يُوجد شيء أعظم وراء الأصوات، إنّها القدسيّة التي لا يُمكن فهمها من خلال الفكر.

~

أنت لا تخلق جسدك، كما أنّك غير قادرٍ على التحكم بوظائف الجسد. إنَّ وعيًا أعظم من الذهن البشري هو الذي يعمل. إنّه الإدراك نفسه الذي يُعزّز الطبيعة بأكملها. لا يُمكنك الاقتراب أكثر من ذلك الإدراك إلا من خلال أن تكون واعيًا بمجال طاقتك الداخلي، من خلال الإحساس بالحيويّة، الحضور النشط داخل جسدك.

~

يكون هرج وبهجة الكلب، حبّه غير المشروط، واستعداده للاحتفال بالحياة في أيّ لحظة معاكسًا غالبًا على نحوٍ حاد للحالة الداخليّة لمالك الكلب، حيث يكون مكتئبًا، قلقًا، مثقلاً بالمشكلات، ضائعًا في الأفكار، غير حاضرٍ في المكان الوحيد والزمن الوحيد الموجود، هنا والآن. يتساءل المرء، كيف يستطيع الكلب البقاء عاقلاً ومبتهجًا كثيرًا وهو يعيش مع هذا الشخص؟

~

عندما تُدرك الطبيعة من خلال الذهن فقط، ومن خلال التفكير، فإنّك لا تستطيع استشعار حيويّتها، كينونتها، أنت ترى الشكل فقط بينما تكون غير واعٍ بالحياة بما في داخل الشكل، الغموض المقدّس. يقوم الفكر باختزال الطبيعة إلى سلعة يتمّ استخدامها من أجل ملاحقة الفائدة أو المعرفة أو بعض الأهداف النفعيّة. تُصبح الغابة القديمة خشبًا للبناء، ويُصبح الطير مشروع بحث، والجبل شيئًا يتمّ التنقيب فيه أو احتلاله.

عندما تُدرك الطبيعة، اِترك مساحةً من عدم التفكير، اللاذهن،

عندما تتواصل مع الطبيعة بهذه الطريقة، سوف تستجيب لك وتُشارك في تطوّر الإنسان والوعي الكوكبي.

لاحظ كم هي الزهرة حاضرة، وكم هي مستسلمة للحياة.

~

هل سبق ونظرت إلى النبات الموجود لديك في المنزل حقيقة؟ هل سمحت لذلك الكائن المألوف بل والغامض الذي نسمّيه بالنبات أن يُعلّمك أسراره.

هل لاحظتَ كم هو مُسالم؟ وكيف أنّه محاط بحقل السكون؟ في اللحظة التي تُصبح فيها انبثاق النبات من السكون والسلام، يُصبح ذلك النبات مُعلّمك.

~

شاهِد حيوانًا، زهرةً، شجرةً، وانظر كيف تستقرّ في الوجود. إنّها على ماهيّتها، إنها تمتلك سموًّا هائلاً، وبراءة وقدسيّة عظيمة. على الرغم من ذلك، أنت في حاجةٍ أن تذهب أبعد من العادة الذهنيّة المتعلّقة بوضع العلامات والتسميات. في اللحظة التي تنظر فيها إلى ما وراء التسميات الذهنيّة، سوف تشعر ببعد الطبيعة الذي لا يُوصف والذي لا يُمكن فهمه من خلال الفكر أو إدراكه من خلال الحواس.

~

إنّ الهواء الذي تقوم بتنفسه هو الطبيعة، بما في ذلك عمليّة التنفس في حدّ ذاتها. اجلب انتباهك إلى تنفّسك، وقُم بإدراك أنّك لا تقوم به. إنّه تنفّس الطبيعة. لو كنتَ مضطرًا إلى تذكّر أن تقوم بالتنفّس، كنت ستموت قريبًا، وإذا حاولتَ إيقاف التنفس، فإنّ الطبيعة سوف تسود.

أنت تُعيد الاتصال مع الطبيعة بالطريقة الأكثر قوّةً وجوهريةً من خلال أن تكون واعيًا بتنفّسك وتتعلّم أن تُبقي انتباهك

هناك. هذا هو التصرف الشافي الذي عليك فعله والذي يقوم بالتمكين على نحوٍ عميق. إنّه يجلب نقلةً في الوعي من العالم التصوّري للفكر إلى العالم الداخلي للوعي غير المشروط.

إنّه التناغم، والقدسيّة التي لا تتخلّل فقط الطبيعة بأسرها بل هي موجودة أيضًا في داخلك.

أنت تحتاج إلى الطبيعة بوصفها معلّمًا لك كي تُساعدك في إعادة الاتّصال مع الوجود. لستَ فقط تحتاج إلى الطبيعة، بل الطبيعة تحتاج إليك أيضًا.

أنت لست منفصلاً عن الطبيعة. نحن جميعنا جزء من حياةٍ واحدة، تلك التي تُظهر نفسها في عددٍ لا يُحصى من الأشكال من خلال الكون، تلك الأشكال المترابطة جميعها على نحوٍ تام. عندما تُدرك القدسيّة، الجمال، السكون المذهل والجلال الذي تُوجد فيه الزهرة أو الشجرة، فإنّك تُضيف شيئًا ما إلى الزهرة أو الشجرة. تعرف الطبيعة نفسها أيضًا من خلال إدراكك، وعيك.من خلالك تعرف جمالها الخاص وقدسيّتها!

إنَّ مساحة صمت عظيمة تحفظ الطبيعة بأسرها في قبضتها. إنَّها تحفظك أنت أيضًا.

~

عندما تكون ساكنًا فقط، يكون لديك فرصة الدخول إلى حيّز السكون الذي تقطنه تلك الصخور، النباتات، والحيوانات. عندما يخمد تفكيرك المفعم بالضجيج تستطيع فقط أن تتّصل مع الطبيعة على مستوى عميق، وتذهب أبعد من إحساس الانفصال المخلوق بواسطة التفكير المفرط.

إنَّ التفكير هو مرحلة في تطوّر الحياة، بينما تُوجد الطبيعة في السكون البريء السابق لظهور الفكر. إنَّ الزهرة، الطائر، الصخرة غير واعين بجمالهم الخاص وقدسيّتهم. عندما تُصبح الكائنات البشريّة ساكنة فإنَّها تذهب أبعد من الفكر. يكون هناك بُعد إضافي من المعرفة، الوعي، في السكون الذي هو أبعد من الفكر.

تستطيع الطبيعة أن تجلب إليك السكون، وهذه هي هديّتها

إليك. عندما تُدرك وتنضمّ إلى الطبيعة في حقل السكون، يصبح ذلك الحقل متخلّلاً في وعيك، وهذه هي هديّتك إلى الطبيعة.

إنَّها تُصبح واعية بنفسها. لقد كانت الطبيعة تنتظرك، كما كان حالها منذ ملايين السنين.

~

الفصل الثامن

العلاقات

كم من السهل بالنسبة إلينا أن نقوم بتشكيل رأيٍ حول الأشخاص، وأن نصل إلى استنتاجٍ حولهم. إنَّ من المُرضي بالنسبة إلى التفكير الأناني القيام بتصنيف الكائنات البشريّة الأُخرى، وأن يقوم بإعطائهم هويّة تصوّريّة، والقيام بإلقاء الأحكام المبرّرة عليهم. لقد كانت جميع الكائنات البشريّة مرهونة بالتفكير والتصرّف بطرقٍ محدّدة، متكيّفةً وراثيًا بالإضافة إلى تجارب طفولتها وبيئتها الثقافيّة.

هذه ليست ماهيّتها، ولكن هذا ما تبدو عليه. عندما تُلقي الأحكام على الأشخاص، فإنّك تخلط أنماط التفكير المشروطة مع ماهيّتهم. إنَّ فعل ذلك هو في حدّ ذاته نمط مشروط وغير واعٍ. أنت تُعطيهم هويّة تصوّرية، وتُصبح تلك الهويّة المزيّفة

سجنًا ليس للشخص الآخر فقط، بل لك أيضًا. إنّ التحرر من إلقاء الأحكام لا يعني أنّك لا ترى ما يفعلونه. بل إنّك تدرك سلوكهم بوصفه شكلاً من التكيّف، وتراه وتتقبّله على أنه ذلك. أنت لا تقوم بإنشاء هويّة لذلك الشخص من خلال سلوكه.

إنّ ذلك يُحرّرك كما أنّه يحرّر الشخص الآخر من التماهي مع التكيّف، الشكل، التفكير. عندها تتوقّف الأنا المزيفة عن كونها من يدير العلاقات.

~

سوف تنشأ معظم أفكارك، مشاعرك، وأفعالك من الرغبة والخوفطالما أنّ الأنا المزيفة هي التي تسيّر حياتك. في العلاقاتبعد ذلك سوف ترغب أو تخاف من شيءٍ في الشخص الآخر.

~

قد يكون ما تُريده منهم هو البهجة أو الكسب، التقدير، المديح أو الاهتمام، أو تعزيز شعورك بالنفس من خلال المقارنة وإثبات أنَّك تملك أو تعرف أكثر منهم. إنَّ ما تخاف منه هو أن يكون الوضع عكس ذلك، وعندها قد يُنقصون من إحساسك بالنفس بطريقةٍ ما.

عندما تجعل من اللحظة الحاليّة النقطة المحوريّة لانتباهك عوضًا عن استخدامها كوسيلة لتحقيق غاية ما، فإنَّك ستذهب أبعد من الأنا المزيفة والإكراه غير الواعي على استخدام الأشخاص كوسيلة لتحقيق غايةٍ ما، والغاية تكون هي تعزيز النفس على حساب الآخرين. عندما تُعطي انتباهك كاملاً لأيّ شخص تقوم بالتفاعل معه، فإنَّك تُخرج الماضي والمستقبل من العلاقة، ما عدا الأمور العملية فقط. عندما تكون حاضرًا تمامًا مع كلّ شخص تلتقي به، فإنَّك تتخلّى عن الهويّة التصوّرية التي صنعتها لأجلهم، تفسيراتك عن ماهيّتهم، وما فعلوه في الماضي، عندها سيكونون قادرين على التفاعل دون حركة الأنا المزيّفة المتعلّقة بالرغبة والخوف.

إنَّ الانتباه هو المفتاح، حيث أنّه السكون اليقظ.

كم هو من الرائع أن تذهب أبعد من الرغبة والخوف في علاقاتك، إنَّ الحب لا يرغب ولا يخاف من أيّ شيء.



إذا كان ماضيها هو ماضيك، ألمها هو ألمك، مستوى وعيها هو مستوى وعيك، فإنَّك ستفكِّر وتتصرّف كما فعلت تمامًا.

يأتي مع هذا الإدراك التسامح، العطف، السلام، ولكنّ الأنا المزيّفة لا تحبّ أن تسمع هذا، لأنّها لا تستطيع أن تكون تفاعليّة وعلى حق بعد الآن، وسوف تخسر قوّتها.

~

عندما تستقبل أيّ شخص يأتي إلى مساحة الآن بصفته شخصًا نبيلاً، وتسمح لكلّ شخص أن يكون على ما هو عليه، سوف يبدؤون في التغيّر.

~

كي تعرف جوهر كائنٍ بشريٍّ آخر، لستَ في حاجة حقًّا
إلى معرفة أيّ شيءٍ عنه، ماضيه، تاريخه، قصّته. نحن نَخلط
بين المعرفة بخصوص أمرٍ ما، والمعرفة العميقة التي هي غير
تصوّريّة. إنّ المعرفة بخصوص أمر ما والمعرفة في حدّ ذاتها هما
نمطان مختلفان تمامًا، فأحدهما مهتمّ بالشكل، والآخر بالخالي من
الشكل. يعمل أحدهما من خلال الفكر، بينما يعمل الآخر من
خلال السكون.

إنّ المعرفة بخصوص أمرٍ ما هي شيء مفيد جدًّا من أجل
الغايات العمليّة، وعند ذلك المستوى، لا نستطيع العمل دونها.
على الرغم من ذلك، عندما تكون الأنماط هي السائدة في
العلاقة، فإنّها تُصبح مُقيّدةً جدًا وحتّى مدمّرة. تخلق الأفكار
والمفاهيم عائقًا مزيّفًا، انفصالاً بين الكائنات البشريّة. لا يكون
تفاعلك عندها متجذّرًا في الوجود، بل ذا أساسٍ ذهني. من دون
العوائق التصوّريّة، يكون الحب حاضرًا على نحوٍ طبيعي في كلّ
التفاعلات البشريّة.

إنّ معظم التفاعلات الإنسانيّة مرهونة بتغيير الكلمات، حيّز الفكر. من الجوهري جلب بعض السكون، تحديدًا إلى علاقاتك المقرّبة.

لا يُمكن لأيّ علاقة أن تزدهر دون إحساس الرحابة الذي يأتي مع السكون. قُم بالتأمل أو قُم بإمضاء بعض الوقت في الصمت داخل الطبيعة سويًّا. عندما تذهب للمشي أو تجلس في السيارة أو المنزل، كُن مرتاحًا بالوجود مع السكون سويًّا.

لا يُمكن خلق السكون وليس في حاجةٍ إلى أن يتمّ خلقه. كُن منفتحًا فقط على السكون الموجود هناك مسبقًا، والذي يكون مخفيًّا غالبًا بواسطة الضجيج الذهني. إذا تمّ فقدان السكون الرحب، سوف يتمّ الهيمنة على العلاقة بواسطة التفكير ويُمكن بسهولة أن تسودها المشكلات والصراع. إذا كان السكون موجودًا هناك، يُمكن أن تحتوي العلاقة على أيّ شيء.

~

إنَّ الإنصات الحقيقي هو طريقة أُخرى لجلب السكون إلى العلاقة. ينشأ بُعد من السكون عندما تُنصت حقًّا إلى شخص ما ويُصبح جزءً جوهريًّا من العلاقة، ولكنَّ الإنصات الحقيقي نادر ويُعتبر مهارة. غالبًا، يتمّ الاستحواذ على أعظم جزءٍ من انتباه الأشخاص بواسطة تفكيرهم. في أفضل الأحوال قد يقومون بتقييم كلماتك أو تحضير الشيء التالي الذي سيقولونه. أو أنّهم لا يستمعون على الإطلاق، بينما يتيهون في أفكارهم.

يذهب الإنصات الحقيقي أبعد بكثير من الإدراك السمعي. إنّه نشوء الانتباه اليقظ، ومساحة الحضور التي يتمّ فيها إدراك الكلمات. تُصبح الكلمات الآن ثانويّة، إذ قد تكون ذات معنى أو قد لا تبدو منطقيّة. إنَّ الأمر الأكثر أهميّة من الذي تستمع إليه هو فعل الإنصات في حدّ ذاته، ومساحة الحضور الواعي التي تنشأ بينما تُنصت.

تلك المساحة هي حقل الوعي الموحّد الذي تلتقي فيه بالشخص الآخر دون العوائق الفاصلة التي تمّ إنشاؤها بواسطة التفكير التصوّري. إنّ الشخص الآخر لم يعد الآن «آخر». أنتم متّحدون معًا في تلك المساحة كإدراكٍ واحد، وعيٍ واحد.

هل تختبر حالة المأساة المعتادة والمتكرّرة في علاقاتك المقرّبة. هل يقوم اختلاف في الرأي غير مهمٍّ نسبيًّا بإحداث جدالٍ عنيف وألم عاطفي. تقبع عند جذر تلك الحالة أنماط الأنا المزيّفة الرئيسيّة، والرغبة في أن تكون على حق، وبالطبع أن يكون شخص آخر على خطأ، وهذا هو التماهي مع المواقف الذهنيّة. يوجد أيضًا احتياج الأنا المزيفة إلى أن تكون في حالة صراعٍ مع شيءٍ ما أو شخصٍ ما على نحو دوري من أجل أن تُعزِّز إحساسها بالانفصال بين أنا والآخر، حيث لا تستطيع النجاة دونه. بالإضافة إلى ذلك، يُوجد ألم عاطفي متراكم من الماضي الذي تحمله أنت وكلّ كائن بشري في داخله، إنّه منبعث من ماضيك الشخصي بالإضافة إلى الألم الجمعيّ للبشريّة الذي يعود إلى زمنٍ بعيد جدًا. إنّ كتلة الألم هذه هي حقل الطاقة في داخلك الذي يُسيطرُ عليك لأنّه في حاجة إلى اختبار المزيد من الألم العاطفي من أجل نفسه كي يتغذّى عليه ويسدّ نقصه. سوف يُحاول السيطرة على تفكيرك ويجعله سلبيًّا على نحوٍ عميق.

تحب كتلة الألم أفكارك السلبيّة بما أنّها تتناسب مع كل تردد، وبالتالي تستطيع التغذّي عليها. سوف تقوم أيضًا بإثارة تفاعلات المشاعر السلبيّة لدى الأشخاص المقرّبين منك، خصوصًا شريكك، من أجل أنّ تتغذّى على المأساة الناتجة والألم العاطفي. كيف تستطيع تحرير نفسك من هذا التماهي غير الواعي مع الألم الذي يخلق الكثير من البؤس في الحياة. كُن واعيًا به. قُم بإدراك أنّه ليس ماهيّتك، وتعرّف على ماهيّته

بوصفه ألم الماضي. شاهده كما لو أنّه يحدث عند شريكك أو في داخلك. عندما يتمّ خرق تماهيك غير الواعي معه، وتكون قادرًا على إدراكه داخل نفسك، عندها لن تستمرّ في تغذيته بعد الآن وسوف يخسر طاقة شحنه تدريجيًا.

~

التفاعل البشري يمكن أن يكون جحيمًا. أو يُمكن أن يكون تمرينًا روحيًا عظيمًا.

~

عندما تنظر إلى الكائنات البشرية وتشعر بحبٍ عظيم تجاهها، أو عندما تتأمل في جمال الطبيعة ويستجيب شيء ما

داخلك على نحوٍ عميق تجاهه، عندها أغمض عينيك لحظة واستشعِر جوهر ذلك الحُبّ أو ذلك الجمالَ في داخلك غير القابل للانفصال عن ماهيّتك وطبيعتك الحقيقيّة. إنّ الشكل الخارجي هو انعكاس مؤقّت لماهيّتك الداخليّة في جوهرك، ولذلك لا يُمكن أن يُفارقك الجمال والحُبّ، على الرغم من أنّ هذا ما سوف تفعله جميع الأشكال الخارجيّة.

~

ما علاقتك مع عالم الأشياء، تلك الأشياء المحيطة بك التي لا تُعدّ ولا تُحصى، والتي تتعامل معها يوميًّا. الكرسي الذي تجلس عليه، القلم، السيارة، الكوب. هل هي بالنسبة إليك مُجرّد وسيلة لتحقيق غاية أم أنّك تقوم بين الحين والآخر بالاعتراف بوجودها وكينونتها من خلال ملاحظتها وإعطائها انتباهك، مهما كان ذلك لوقتٍ وجيز. عندما تتعلّق بالأشياء، وتستخدمها لتعزيز قيمتك في عينيّ نفسك والآخرين، يستطيع الاهتمام بالأشياء السيطرة على حياتك بأسرها بسهولة.

عندما يكون هناك تماهي مع الأشياء فإنَّك لا تُقدّرها على ماهيّتها لأنّك تبحث فيها عن نفسك. عندما تُقدّر شيئًا ما على ما هو عليه، عندما تعترف بوجوده دون إسقاطات ذهنيّة، فإنّك لن تستطيع إلّا الامتنان تجاهه وتجاه وجوده. سوف تستشعر أيضًا أنّه ليس فاقدًا للحياة حقًا، وأنّ ذلك ما يبدو فقط بالنسبة إلى الحواس. سوف يُؤكّد الفيزيائيّون أنّه حقل طاقة متذبذب على المستوى الجزيئي بالتأكيد. من خلال التقدير غير الأناني لعالم الأشياء، سوف يبدأ العالم حولك في العيش من أجلك بطرقٍ لا تستطيع فهمها بواسطة التفكير.

~

عندما تلتقي بشخصٍ ما بغضّ النظر عن المدّة الوجيزة، هل تعترف بوجوده من خلال إعطائه انتباهك بالكامل، أم أنّك تختزله بوصفه وسيلة من أجل الوصول إلى غاية، أم بوصفه مجرّد دور أو وظيفة. ما جودة علاقتك مع المحاسب في المتجر، موظف موقف السيارات، عامل الصيانة، الزبون؟

إنَّ لحظةً من الانتباه كافية. بينما تنظر أو تستمع إليهم يكون هناك سكون يقظ، رُبّما فقط لمدّة ثانيتين أو ثلاثة. ورُبّما أطول. كما أنَّ هذا سبب كافٍ لانبثاق شيءٍ أكثر واقعيّة من الأدوار التي نلعبها غالبًا ونتماهى معها.

إنّ جميع الأدوار هي جزء من الوعي المشروط الذي هو التفكير البشري. إنَّ الوعي غير المشروط هو الذي ينبثق من خلال فعل الانتباه وهو أنت في جوهرك القابع تحت اسمك وشكلك. أنت لم تعد تتصرف انطلاقًا من نصٍّ مكتوب، بل أصبحت حقيقيًا. عندما ينبثق ذلك البُعد من داخلك فإنّه يستدعي ذلك البعد من داخل الشخص الآخر أيضًا. بالطبع في نهاية المطاف لا يتبقى ما يُسمّى أنت والآخر، فأنت تلتقي دائمًا بنفسك.

الفصل التاسع

الموت والأبدية

عندما تمشي في غابةٍ لم يتمّ التدخل والتلاعب فيها من الإنسان، فسوف ترى عند كلّ خطوة ليس فقط الحياة الوافرة حولك، بل سوف تُقابل أيضًا الأشجار الساقطة والجذوع الواهنة، الأوراق المتعفّنة والمواد المتحلّلة. أينما نظرت سوف تجد الموت كما تجد الحياة. على الرغم من ذلك سوف تكتشف من خلال التمحيص الدقيق أنّ جذع الشجرة المتحلّل وأوراق الشجر المتعفّنة ليست تُنجب حياةً جديدة فقط، بل هي مليئة بالحياة في حدّ ذاتها.

إنّ الكائنات الدقيقة تقوم بعملها. إنّها تقوم بإعادة ترتيب نفسها. إذًا لا يُمكن إيجاد الموت في أيّ مكان، بل يُوجد فقط تحوّل أشكال الحياة. ماذا يُمكنك أن تتعلّم من هذا؟

إنَّ الموت ليس نقيض الحياة، فالحياة ليس لها نقيض. إنَّ الولادة هي نقيض الموت، بينما الحياة أبديّة.

لقد أدرك الحكماء والشعراء على مرّ العصور صفة الوجود الإنساني الشبيهة بالحلم، التي تبدو صلبةً وحقيقيّةً كما أنها سريعة الزوال إذ قد تتلاشى في أيّ لحظة.



في ساعة موتك قد تبدو قصّة حياتك بالنسبة إليك شبيهة بالتأكيد بالحلم الذي وصل إلى نهايته. على الرغم من ذلك لا بدّ أن يكون هناك جوهر حقيقي حتّى في الحلم، ولا بُدّ أن يكون هناك وعي يحدث فيه الحلم، وإلا فإنّه لن يكون موجودًا.

هل الجسد هو الذي يخلق الوعي أم أنَّ الوعي هو الذي يخلق حلم الجسد، حلم شخصٍ ما؟

لماذا خسر مُعظم أولئك الذين مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت، الخوف من الموت؟ علينا التأمل مليًا في هذا.

بالطبع أنت تعرف أنّك سوف تموت، ولكنّ ذلك يبقى مُجرّد مفهومٍ ذهني إلى أن تُقابل الموت «شخصيًّا» للمرّة الأولى، عندما يدخلُ الموت إلى حياتك من خلال مرضٍ خطير أو حادث حدث لك أو لشخصٍ قريبٍ منك، أو من خلال موت أحدّ الأحبّاء، بوصفه وعي فنائك.

يبتعد معظم الناس عن الموت في حالةٍ من الخوف، ولكن إذا لم تجفل وواجهتَ الواقع، واقع أنَّ جسدك زائل وقد يتلاشى في أيّ لحظة، يكون هناك درجة معيّنة من عدم التماهي مع شكلك الجسدي والنفسي، و«الأنا المزيّفة» على الرغم من أنها طفيفة. عندما ترى وتتقبل الطبيعة الزائلة لجميع أشكال الحياة، يسودك إحساس غريب بالسلام. من خلال مواجهة الموت يتحرر وعيك من بعض مساحة التماهي مع الشكل، ولهذا يقوم الرهبان في بعض التقاليد البوذيّة على نحوٍ متكررٍ بزيارة المشرحة كي يجلسوا ويتأمّلوا بين الجثث الميّتة.

ما زال يُوجد هناك إنكار للموت على نطاقٍ واسع في الثقافات الشرقيّة، ويُحاول الأشخاص الكبار في السنّ عدم الحديث أو التفكير فيه حتّى، وتبقى الجثث الميّتة مخفيّةً بعيدًا. إنّ الثقافة التي تُنكر الموت تُصبح ضحلة وسطحيّة على نحو محتوم، إذ تهتمّ فقط بالشكل الخارجي للأشياء. عندما يتمّ إنكار الموت، تخسر الحياة عمقها، وتختفي من حياتنا إمكانيّة معرفة ماهيّتنا الأبعد من الاسم والشكل، والتي هي البعد الفائق، لأنّ الموت هو المنفذ إلى ذلك البعد.

~

يميل الناس لعدم الارتياح إلى النهايات، لأنّ كلّ نهايةٍ هي موت صغير. ذلك هو السبب في أنّ كلمة «وداعًا» في العديد من اللغات تعني «أراك لاحقًا».

عندما تنتهي تجربة ما، كاجتماع أصدقاء، عطلة، أو يُغادر أطفالك المنزل، فإنّك تموت موتًا صغيرًا. يتلاشى «الشكل» الذي ظهر في وعيك بوصفه تلك التجربة، ويترك ذلك وراءه

غالبًا مشاعر فراغٍ يُحاول معظم الناس جاهدين ألا يشعروا بها، أو يُواجهوها.

إذا كنتَ تستطيع تعلّم تقبّل تلك النهايات في حياتك وحتّى الترحيب بها، سوف تجد أنَّ شعور الفراغ الذي بدا غير مريحٍ مبدئيًا قد تحوّل إلى إحساسٍ من الرحابة الداخليّة المسالمة علىٰ نحوٍ عميق.

~

إنّك تفتح نفسك على الحياة من خلال تعلّم أن تموت يوميًا بهذه الطريقة.

يشعر معظم الناس أنَّ هويّتهم وإحساسهم بالنفس هو شيء ثمين على نحوٍ لا يُصدّق، لا يُريدون خسارته، ومن أجل ذلك يكون لديهم مثل هذا الخوف من الموت، ويبدو من المخيف وغير المعقول إمكانيّة أن تنقطع «الأنا» عن الوجود. أنت تخلط «الأنا» الثمينة مع اسمك وشكلك وقصّتك المرتبطة معها. تلك «الأنا» ليست سوى تشكّل مؤقّت لحقل الوعي.

لن تكون واعيًا أنَّ هذه النفاسة هي بجوهرك، وإحساسك الأعمق بحال أنا أكون، الذي هو الوعي في حدّ ذاته طالما أنَّ هويّة الشكل هي كلّ ما تعرفه. إنّه الأبديّة في داخلك ووهو الشيء الوحيد الذي لا يُمكن أن تخسره.

عندما تحدث خسارة عميقة من أيّ نوعٍ في حياتك، مثل خسارة الممتلكات، منزلك، علاقة مقرّبة، أو خسارة سمعتك، عملك، أو قدراتك الجسديّة، يموت شيء في داخلك، وتشعر بنقصٍ في إحساسك بماهيّتك. قد يكون هناك أيضًا ارتباك معيّن هو «مَن أكون دون هذا؟».

عندما يُغادرك أو يتلاشى الشكل الذي تماهيتَ معه على نحوٍ غير واعٍ بوصفه جزءًا من نفسك، فإنَّ ذلك يُمكن أن يكون مؤلمًا إلى أقصى حد. إنّه يترك فجوةً في نسيج وجودك إن جاز التعبير.

عندما يحدث هذا، لا تقُم بإنكار أو تجاهل الألم أو الحزن الذي تشعر به.

تقبّل أنّه موجود هناك. كن واعيًا بمحاولة ذهنك إنشاء قصّةٍ حول تلك الخسارة حيث تنسب لنفسك دور الضحيّة. إنَّ الخوف، الغضب، الاستياء، أو الشفقة على الذات هي المشاعر التي تتماشى مع ذلك الدور. ثمّ كُن واعيًا بما هو موجود خلف تلك المشاعر بما في ذلك خلف القصة ذهنيّة الصنع، تلك الفجوة، تلك المساحة الخالية. هل تستطيع مواجهة وتقبّل ذلك

الإحساس الغريب بالفراغ؟ إذا كنت تستطيع، فسوف تجد أنه لم يعد مكانًا مخيفًا. قد تتفاجأ بانبعاث السلام منه.

في أي وقتٍ يحدث فيه الموت، أو يتلاشى أحد أشكال الحياة، يُشرق الإله، اللاشكلي، غير المتجلّي من خلال الانفتاح الناجم عن تلاشي الشكل. ذلك هو السبب في أنّ نور الإله يستطيع القدوم إليك من خلال تقبّل الموت والتأمّل فيه.

كم هي قصيرة الأجل تجربة كلّ إنسان!، كم هي سريعة الزوال حياتنا!. هل يُوجد شيء غير خاضعٍ للحياة والموت، هل هناك أيّ شيءٍ أبدي؟

~

تأمّل في هذا، إذا كان هناك لون واحد، فلنقُل الأزرق، وكان العالم بأسره وكلّ شيءٍ فيه باللون الأزرق، عندها لن يكون هناك لون أزرق. هناك حاجة إلى أن يكون هناك شيء ليس أزرق، كي يتمّ إدراك اللون الأزرق، عدا ذلك فإنّه لن «يبرز»، ولن يكون موجودًا.

بالطريقة نفسها، ألن يتطلّب الأمر شيئًا ما غير زائل ودائمًا كي يتمّ إدراك زوال جميع الأشياء؟ بكلمات أخرى، إذا كان كلّ شيءٍ زائلاً بما في ذلك نفسك، هل كنت ستعرف ذلك حتّى؟ أليس واقع أنّك واعٍ وتستطيع مشاهدة طبيعة جميع الأشكال قصيرة الأجل بما في ذلك طبيعتك، يعني وجود شيءٍ ما في داخلك غير خاضع للانحلال؟

عندما تكون في سنّ العشرين، تكون واعيًا بجسدك القوي والنشيط، بعد ستّين عامًا تكون واعيًا بجسدك الضعيف والمتقدّم في السنّ، ويكون تفكيرك أيضًا قد تغيّر عمّا كان عليه في العشرينيّات، ولكنّ الوعي الذي يعرف أنّ جسدك صغير أو متقدّم في السن، أو أنّ تفكيرك قد تغيّر، ليس خاضعًا للتغيير. ذلك الإدراك هو الأبديّة في داخلك، الوعي في حدّ ذاته. إنّه الحياة الوحيدة الخالية من الشكل. هل تستطيع خسارتها؟ كلا، لأنّها أنت.

يُصبح بعض الأشخاص مسالمين ونورانيّين على نحوٍ عميق قبل أن يموتوا على وجه التحديد، كما لو أنَّ شيئًا ما يشرق من خلال الشكل المتلاشي.

يُصادف أحيانًا أن يُصبح الأشخاص المريضون جدًّا أو المتقدّمون في السن شفّافين تقريبًا إن جاز التعبير في الأسابيع، الشهور، أو حتّى السنوات الأخيرة من حياتهم. قد ترى نورًا يُشعّ من عيونهم بينما ينظرون إليك، فلم يتبقّى أيّ معاناة نفسيّة. لقد قاموا بالاستسلام، كما أنَّ الشخص والأنا المزيفة ذهنيّة الصنع قد تلاشوا بالفعل. لقد «ماتوا قبل أن يموتوا» كما وجدوا السلام الداخلي العميق الذي هو إدراك الخلود داخل أنفسهم.

~

يُوجد لكلّ حادثةٍ أو كارثة بعدٌ تعويضيٌّ محتمل لسنا مدركين له غالبًا.

يمكن أن يكون لصدمة الموت الوشيك المروّع وغير المتوقّع

تمامًا تأثير إخراج وعيك رغمًا عنه من التماهي مع الشكل. في اللحظات الأخيرة من الموت الجسدي وبينما تموت، تختبر نفسك كوعي متحرّرٍ من الشكل. فجأةً لم يعُد هناك المزيد من الخوف، بل يُوجد فقط السلام ومعرفة أنّ «كل شيءٍ على ما يرام»، وأنّ الموت هو فقط تلاشي الشكل. يتمّ بعدها إدراك الموت بوصفه وهميًا على نحوٍ جوهري مثل ذلك الشكل الذي تماهيت معه بوصفه نفسك.

إنّ الموت ليس خللاً أو الحادثة الأكثر إفزاعًا من بين جميع الأحداث مثلما جعلتك تصدّق الثقافة الحديثة، بل الشيء الأكثر طبيعيّة في العالم، غير المنفصل عن نقيضه الآخر الذي هو الولادة، والطبيعي مثله تمامًا. ذكّر نفسك بهذا عندما تجلس مع شخصٍ على وشك الموت. إنّ حضورك عند موت شخصٍ ما كشاهدٍ ورفيق هو فعل يتّسم بالامتياز العظيم والقدسيّة.

عندما تجلس مع شخص على وشك الموت، لا تُنكر أيّ

جانب من تلك التجربة، ولا تُنكر ما يحدث ولا تُنكر مشاعرك.
إنّ إدراك عدم وجود أيّ شيء تستطيع فعله قد يجعلك تشعر
بالعجز، الحزن، والغضب. تقبّل ما تشعر به، ثمّ اتّخذ خطوة
إلى الأمام، تقبّل أنّه ليس هناك شيء تستطيع فعله، وتقبّل ذلك
تمامًا. أنت لستَ في موضع تحكّم. اِستسلم على نحو عميق إلى
كلّ جانب من تلك التجربة، وإلى مشاعرك، بما في ذلك أيّ ألم
أو عدم راحة قد يشعر بها الشخص الذي على وشك الموت.
تُساعد حالة التسليم الخاصّة بوعيك والسكون الذي يأتي معها
على نحو عظيم ذلك الشخص الذي على وشك الموت وتُسهّل
انتقاله. سوف تخرج الكلمات من السكون الموجود في داخلك
إذا تمّ استدعاؤها، ولكنّها سوف تكون ثانويّة. مع السكون تأتي
البركة التي هي السلام.

الفصل العاشر

المعانات ونهاية المعاناة

كان البوذيّون يعرفون دائمًا حالة الترابط بين جميع الأشياء وقام الفيزيائيّون الآن بتأكيدها. لا شيء يحدث على أنه حادثة منعزلة، إنّها تبدو كذلك فقط. كلّما قمنا بالحكم عليها وتسميتها، عزلناها أكثر.

تُصبح كليّة الحياة مجزّأةً من خلال تفكيرنا، على الرغم من أنّ كمال الحياة هو الذي جلب هذه الحادثة، وأنّها جزء من شبكة الترابط التي هي الكون. هذا يعني أنّه مهما كان الأمر، لا يمكن أن يكون خلاف ذلك. لا نستطيع في معظم الحالات البدء في فهم الدور الذي تلعبه الحادثة التي تبدو غير منطقيّة ضمن كليّة الكون، ولكنّ إدراك حتميّتها داخل اتّساع الكل قد يكون هو بداية التقبّل الداخلي لما هو كائن وبالتالي إعادة التناغم مع كمال الحياة.

يتمّ عيش الحريّة الحقيقيّة ونهاية المعاناة على نحو كما لو أنك اخترت على نحوٍ تام مهما يكن ما تشعر به أو تختبره في هذه اللحظة. هذا التناغم الداخلي مع الآن هو نهاية المعاناة.

~

هل المعاناة ضروريّة حقًا. نعم ولا. إذا لم تُعاني كما يجب فلن يكون لديك عمق بوصفك كائنًا بشريًا، ولن يكون هناك تواضع أو عطف، ولم تكن لتستمع إلى الآن. إنّ تشقّقات المعاناة تقوم بفتح قشرة الأنا المزيفة، ثمّ تصل إلى النقطة التي تكون فيها قد تمّت غايتها. إنّ المعاناة ضروريّة إلى أن تدرك أنّها غير ضروريّة.

~

تحتاج التعاسة إلى الأنا المزيفة ذهنيّة الصنع مع قصة، وإلى الهويّة التصوّرية. تحتاج إلى الزمن، الماضي والمستقبل، فما الذي يتبقّى عندما تُزيل الزمن من تعاستك؟ تبقى «كينونة» هذه اللحظة. قد تكون شعورًا من الثقل الشديد، الاهتياج، الضيق، الغضب أو حتّى الغثيان، وتلك ليست التعاسة وهي ليست مشكلة شخصيّة.

لا يُوجد شيء شخصي في ألم الإنسان. إنَّه ببساطة طاقة أو ضغط حاد تشعر به في مكانٍ ما في جسدك. لا يتحوّل الشعور إلى تفكير عند إعطائه الانتباه، وبالتالي لا يقوم بتفعيل الأنا المزيّفة التعسة. اِنظر ما الذي سيحدث عندما تسمح فقط للشعور أن يكون موجودًا.

~

تنشأ الكثير من المعاناة، والكثير من التعاسة عندما تأخذ كلَّ فكرة تأتي إلى رأسك على أنها حقيقة. إنّ المواقف لا تجعلك تعسًا. إنها قد تُسبّب الألم الجسدي، ولكنّها لا تجعلك تعِسًا، فأفكارك هي التي تجعلك تعِسًا. إنّ تفسيراتك، وقصصك التي

تُخبرها لنفسك هي التي تجعلك تعِسًا.

«إنَّ الأفكار التي أفكّر بها الآن تجعلني تعِسًا». يُحطّم هذا الإدراك التماهي غير الواعي مع هذه الأفكار.



«يا له من يوم بائس». «لم يكن لديه اللباقة كي يعيد الاتصال بي». «لقد خذلتَني». هذه هي القصص الصغيرة التي نُخبر بها أنفسنا والآخرين غالبًا على شكل تذمّر. إنّها مُصمّمة على نحوٍ غير واعٍ من أجل أن تُعزّز إحساس نقصنا الدائم بالنفس من خلال أنْ نكون على حق، وجعل شخص آخر أو شيء آخر على خطأ. يضعنا كوننا على حق في موقف من التفوّق التخيّلي، وبالتالي يُعزّز إحساسنا الزائف بالنفس، الأنا المزيّفة، ويخلق هذا أيضًا نوعًا معيّنًا من الأعداء. نعم، تحتاج الأنا المزيّفة إلى الأعداء كي تُوضّح حدودها، وحتّى الطقس يستطيع أن يخدم تلك الوظيفة. من خلال إلقاء الأحكام الذهني الاعتيادي والانقباض العاطفي يكون لديك علاقة شخصيّة تفاعليّة مع الأشخاص والأحداث في حياتك. هذه جميعها أشكال المعاناة ذاتيّة

الصنع، ولكن لا يتمّ إدراكها على ماهيّتها لأنّها مُرضية للأنا المزيّفة. تُعزز الأنا المزيفة نفسها من خلال التفاعل والصراع. كم ستكون الحياة سهلة دون هذه القصص: «إنّها تمطر». «لم يتّصل بي». «لقد كنتُ هناك، ولكنّها لم تكن موجودة».



عندما تُعاني، عندما تكون تعِسًا، ابقَ كليًا مع ماهيّة الآن. لا تستطيع التعاسة والمشكلات الصمود في الآن.

تبدأ المعاناة عندما تقوم ذهنيًا بتسمية وإعطاء طابعٍ للموقف بطريقة ما بوصفه سيئًا أو غير مرغوبٍ فيه. أنت تستاء من الموقف وذلك الاستياء يجعله شخصيًا ويجلب الأنا المزيفة التفاعليّة. إنّ إعطاء الطابع والتسمية أمران اعتياديّان، ولكن يُمكن كسر تلك العادة. ابدأ في التمرّن على عدم تسمية الأمور الصغيرة. هل تستطيع الامتناع عن تسمية التجارب بوصفها سيّئة أو مؤلمة إن فاتك موعد الطائرة، أسقطتَ أو كسرتَ الكوب، انزلقتَ ووقعتَ في الطين؟ هل تستطيع مباشرةً تقبّل «كينونة» تلك اللحظة.

تتسبّب تسمية أمرٍ ما بالسيئ بالانقباض العاطفي في داخلك، بينما تكون هناك قوّة هائلة متاحة من أجلك عندما تسمح له أن يكون دون تسمية. إنّ ذلك الانقباض يقطعك عن تلك القوّة، قوّة الحياة في حدّ ذاتها.



لقد تناولوا فاكهةً من شجرة معرفة الخير والشر. اذهب أبعد من الجيد والسيئ من خلال الامتناع عن تسمية أي شيءٍ ذهنيًا بالجيد أو السيئ. عندما تذهب أبعد من التسمية الذهنيّة، تتحرّك قوّة الكون من خلالك. عندما تختبر علاقةً غير تفاعليّة، يستدير بسرعة ذاك الذي دعوته بالسيئ سابقًا، إن لم يكن حالاً، من خلال قوّة الحياة في حدّ ذاتها. انظُر ما الذي يحدث عندما لا تُسمّي تجربة ما بالسيّئة بل عوضًا عن ذلك تقوم بجلب التقبّل الداخلي، و»نعم» الداخلية إليها، وبذلك تسمح لها أن تكون كما هي.

~

مهما كان وضع حياتك، ما الذي ستشعر به إذا تقبّلته تمامًا كما هو، الآن؟

~

يُوجد الكثير من أشكال المعاناة الشفّافة وغير الشفّافة التي هي عاديّة جدًا، ولا يتمّ إدراكها غالبًا كمعاناة، وقد تبدو أحيانًا مُرضية بالنسبة إلى الأنا المزيّفة: السخط، نفاذ الصبر، الغضب، مواجهة المتاعب مع أمرٍ ما أو شخص ما، الاستياء، التذمّر. تستطيع تعلّم إدراك جميع أشكال المعاناة هذه بينما تحدث وتعرف في هذه اللحظة أنّني أخلق المعاناة لنفسي.

إذا كنتَ معتادًا على خلق المعاناة لنفسك، فإنَّك غالبًا تخلق المعاناة للآخرين أيضًا. تميل أنماط الذهن غير الواعية هذه إلى الاندثار ببساطة من خلال جعلها واعية، ومن خلال أن تكون واعيًا بها بينما تحدث بوصفها أنماطًا.

لا تستطيع أن تكون واعيًا وتخلق المعاناة لنفسك.

~

يكمن وراء كلّ ظرف، شخص أو موقف يبدو سيئًا أو مشئوما، خيرٌ أعمق خفي. يُظهر ذلك الخير الأعمق نفسه لك من الداخل والخارج معًا من خلال التقبّل الداخلي لما هو كائن. هذه هي المعجزة. إنَّ عبارة «لا تُقاوم الشر» هي إحدى الحقائق البشريّة الحاسمة.

~

حوار:

«تقبّل ما هو كائن».

«أنا حقًّا لا أستطيع. أنا أشعر بالقلق والغضب حيال هذا الأمر».

«إذًا تقبّل ما هو كائن».

«أتقبّل أنّني أشعر بالقلق والغضب؟ أتقبّل أنّني لا أستطيع التقبّل؟».

«نعم، اِجلب القبول إلى رفضك. أحضِر التسليم إلى عدم تسليمك، ثمّ انظر ما الذي سيحدث».

~

إنَّ الألم الجسدي المزمن هو أحد أقسى المعلّمين الذين يُمكنك الحصول عليهم. إنّ إحدى تعاليمه هي أنّ المقاومة ليست ذي جدوى، ولا شيء قد يكون أكثر طبيعيّة من عدم الرغبة في المعاناة.

على الرغم من ذلك إذا استطعت التخلّي عن عدم الرغبة تلك وسمحتَ عوضًا عن ذلك للألم أن يكون هناك، فقد تُلاحظ انفصالاً شفّافًا داخليًا عن الألم، ومساحة بينك وبين الألم إن جاز التعبير. هذا يعني المعاناة على نحوٍ واعٍ، أي طوعًا.

عندما تُعاني على نحوٍ واعٍ، تستطيع المعاناة الجسديّة أن تحرق بسرعة الأنا المزيّفة في داخلك حيث أنّ الأنا المزيّفة تتألف على نحوٍ كبير من المقاومة، وينطبق الكلام نفسه على العجز الجسدي الحاد. إنّ الطريقة الأخرى لقول هذا هي «أنّك تُقدم معاناتك قربانًا بين يدي إلى الإله».



لست في حاجة إلى أن تكون مسيحيًا كي تفهم الحقيقة الكونيّة العظيمة الموجودة داخل الشكل الرمزي في صورة الصليب. إنّ الصليب هو أداة تعذيب، وهو يمثّل المعاناة، القصور، والعجز الأكثر شدّة الذي يُمكن أن يُقابله الإنسان. ثمّ فجأةً يُعاني ذلك الكائن البشري طوعًا، وعلى نحوٍ واعٍ يتمّ التعبير عنه من خلال

الكلمات، «إنَّها ليست مشيئتي، فلتكن مشيئتك». في تلك اللحظة، تُظهر أداة التعذيب التي هي الصليب وجهها المخفي. إنَّه أيضًا رمز مقدس، ورمز للسماوي. إنَّ ما قد بدا أنَّه منكرٌ لوجود أيّ بعدٍ فائق للحياة، يُصبح من خلال التسليم انفتاحًا على ذلك البعد.

ملاحظات



حديث السكون

إنّ كتابات إكهارت تول حول قوّة عيش اللحظة قد أصبحت سريعاً هي الأدب المعاصر المنشود الذي يدور حول الاستنارة الروحيّة. الآن، يقوم إكهارت تول في هذا الكتاب الجديد الذي يُحدث تحولاً في الحياة، بإضفاء المزيد من النور على العناصر الرئيسيّة لتعاليمه، كما أنّنا مدعوّون للتأمل في الحقائق الروحيّة التي تأتي من خلال احتضان الصمت والسكون.

إنّ حاديث السكون هو عبارة عن مئتين من الأحاديث الموجزة والمداخل المضيئة على نحوٍ جميل، مرتّبة في اثني عشر موضوعًا تأمليًا. إنّ كلّ مدخل يُمكن أن تكون تعاليمه كافية في حدّ ذاتها أو يُمكن قراءته كجزء من التعاقب السلس لموضوع الكتاب. تنقلنا المداخل في مجملها نحو فهمٍ جديد لعلاقاتنا، الطبيعة، والحكمة العميقة التي توجد السكون.

ISBN: 978-9953978536

9 789953 978536

دار الخيال

www.daralkhayal.com

